

ПРИНЯТА «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом Директор ГБОУ ДОД СДЮСШОР

ГБОУ ДОД СДЮСШОР Василеостровского района

Василеостровского района \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Веткин

Протокол от 01.09.2014 №1 Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования детей**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Программа рассчитана на 11 лет обучения на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Обучение строится на основе учебного плана, рассчитанного на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Обучение в группах высшего спортивного мастерства строится на основе индивидуальных планов занятий учащихся, утверждаемых педагогическим советом и директором СДЮСШОР.

Санкт-Петербург

2014 г.

**Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования рассчитана на возраст занимающихся 6-18 лет (учащаяся молодежь до 21 года)

***Этапы – спортивно-оздоровительный, начальной подготовки и***

***учебно – тренировочный (СО.НП,УТ).***

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 учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической 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. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

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

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы:

- объяснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- организационно-методические указания;

- учебный план;

- план-схема годичного цикла;

- педагогический и врачебный контроль;

- теоретическая подготовка;

- воспитательная работа;

- психологическая подготовка;

- восстановительные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- программный материал для практических и теоретических занятий.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в СДЮШОР на пяти этапах:

1 - спортивно-оздоровительном,

2 - начальной подготовки,

3 - учебно-тренировочном

4 - спортивного совершенствования

5 - высшего спортивного мастерства

Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

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

- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов;

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

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы СДЮСШОР - 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 подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. 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).

***Этапы спортивного совершенствования (СС).***

Высокие результаты в мировом волейболе существенно зависят от качества подготовки спортивного резерва, особенно в специализиро­ванных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР) и школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

В программе представлены задачи работы и содержание материа­ла по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психо­логической), инструкторской и судейской подготовке, раскрыто со­держание восстановительных мероприятий. Приводится распределе­ние времени на перечисленные компоненты по периодам, этапам и неделям годовых микроциклов, количество тренировочных занятий и соревнований, понедельное распределение программного материа­ла, модельные недельные циклы для отдельных этапов тренировки, модельные занятия различной направленности, нормативные требо­вания, приемные (отбор), переводные (после первого и второго годов обучения) и выпускные (после третьего года обучения). Таким обра­зом, программа детализирует содержание работы последовательно по трем годам обучения спортивного совершенствования вплоть до примерных тренировочных занятий.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, специа­лизация осуществляется на основе универсальности процесса подго­товки на предшествующих этапах.

Задачи подготовки: дальнейшее повышение разносторонней и спе­циальной физической подготовленности; достижение высокого уров­ня технической, тактической и интегральной подготовленности, вы­сокого мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в слож­ной соревновательной обстановке и должной психической подготов­ленности; приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение званий инструкто­ра по спорту, судьи 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 отражает характер рабо­ты в командах высших разрядов.

***Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).***

Достижение высокого спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях - это одна из центральных задач в сис­теме многолетней подготовки волейболистов. 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 настоящее время актуальной является проблема перехода выпуск­ника спортивной школы на уровень соревновательно -тренировоч­ных требований в командах высших разрядов. Требуется специаль­ный этап адаптации молодых волейболистов к специфике подготов­ки квалифицированных волейболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психи­ческим напряжениям. Таким этапом в волейболе являются группы ВСМ.

Работа в этих коллективах строится в соответствии с Положением о школе высшего спортивного мастерства (ШВСМ), основная цель которой - подготовка олимпийского резерва, подготовка кандида­тов и резервного состава в сборные команды страны, регионов. ШВСМ создаются при наличии спортивной базы, тренерских кадров, материально-технического, методического и медико-биологического обеспечения спортсменов, они призваны обеспечить более быструю и эффективную адаптацию выпускников СДЮШОР к соревновательно - тренировочной деятельности в спорте высших достижений.

В задачи ШВСМ входит привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных выпуск­ников групп СС 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 спортивного совершенствования 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.

Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле высшего спортивного мастерства в % отношении остается таким же, как в группах спортивного совершен­ствования. Увеличение объема физической, технико-тактической и интегральной подготовки происходит за счет общего увеличения ча­сов. Это свидетельствует о том, что в группах высшего спортивного мастерства не форсируется переход к соревновательно-тренировоч­ной деятельности спорта высших достижений.

***I.  НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ***

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. Это показано в таблицах 1-4.

***Спортивно-оздоровительный******этап******(СО).***Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

***Этап начальной подготовки******(МП).***На этапе начальной подготовки 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 учебно-тренировочный этап подготовки.

***Учебно-тренировочный этап******(УТ).***Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения па этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

***Этап спортивного совершенствования (СС).*** Основным критерием комплектования учебных групп первого, второго и третьего года обучения служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных, а также показатели соревновательной деятельности юных волейболистов.

***Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).*** основная цель которой - подготовка олимпийского резерва, подготовка кандида­тов и резервного состава в сборные команды страны, регионов.

*Таблица 1*

***Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической,физической и спортивной подготовке***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Год подготовки* | *Минимальный возраст для зачисления, лет* | *Минимальное-максимальное число занимающихся в группе* | *Максимальное количество учебных часов в неделю* | *Требования но технико-такти-ческой, физической и спортивной подготовке на конец учебного года* |
| *Спортивно-оздоровительный этап* | | | | |
| *1 -й период* | *6-8* | *15-30* | *6* | *Контрольные испытания по физической подготовке* |
| *2-й период* | *9-17* | *15-30* | *6* | *Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях* |
| *Этапы начальной подготовки* | | | | *Выполнение нормативов по физической и технической подготовке* |
| *первый* | *6-9* | *15-30* | *6* |
| *Второй* |  | *14-30* | *9* |
| *Третий* |  | *14-30* | *9* |
| *Учебно-тренировочный этап* | | | | *Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. 2 юношеский разряд* |
| *Первый* |  | *8-15* | *12* |
| *Второй* |  | *8-15* | *12* |
| *Третий* |  | *8-15* | *18* | *Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. 1 юношеский или*  *2 спортивный разряд* |
| *Четвертый* |  | *8-15* | *18* |
| *Пятый* |  | *8-15* | *18* | *Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. I спортивный разряд* |
| *Этап спортивного совершенствования* | | | | |
| *Первый* | *16 лет* | *8-12* | *24* | *Выполнение нормативов по ФП, ТТП, выполнение, подтверждение 1 разряда* |
| *Второй* |  | *8-12* | *28* | *Выполнение нормативов по ФП, ТТП, выполнение разряда КМС* |
| *Третий* |  | *8-12* | *28* | *Выполнение нормативов по ФП, ТТП, подтверждение разряда КМС* |
| *Этап высшего спортивного мастерства* | | | | |
| *Первый,*  *второй* | *18 лет* | *8-12* | *32* | *Выполнение норма­тивов по физиче­ской, технико-такти­ческой подготовке, подтверждение раз­ряда КМС* |

*Таблица 2*

***Учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в СДЮСШОР Василеостровского района по годам обучения отделения волейбола (в час.)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **СО**  **6-8 лет** | **СО**  **9-17 лет** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ3,4,5** | **УТ-5** | **СС-1** | **СС-2** | **СС-3** | **ВСМ** |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические занятия и беседы | 4 | 10 | 4 | 8 | 10 | 12 | 14 | 20 | 20 | 25 | 27 | 30 | 38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 180 | 104 | 86 | 132 | 134 | 95 | 93 | 110 | 110 | 115 | 153 | 150 | 168 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 20 | 45 | 70 | 66 | 88 | 92 | 164 | 164 | 163 | 193 | 193 | 213 |
| Техническая подготовка | 80 | 100 | 72 | 108 | 108 | 119 | 115 | 180 | 180 | 260 | 330 | 330 | 367 |
| Тактическая подготовка | 6 | 14 | 37 | 56 | 56 | 68 | 68 | 126 | 126 | 257 | 307 | 307 | 348 |
| Интегральная подготовка | - | - | 26 | 40 | 40 | 78 | 78 | 127 | 127 | 190 | 180 | 180 | 250 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные и календарные игры (1) | 14 | 40 | 28 | 40 | 40 | 102 | 102 | 115 | 115 | 118 | 146 | 146 | 148 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием контрольных нормативов | 8 | 16 | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 22 | 22 | 24 | 24 | 24 | 26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 21 | 21 | 36 | 36 | 48 | 48 | 48 | 54 |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | 16 | - | - | - | 21 | 21 | 36 | 36 | 48 | 48 | 48 | 52 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | 312 | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 | 1664 |

1 На одну игру отводится: два часа на спортивно-оздоровительном этапе, на этапе начальной подготовки, на первом году учебно-тренировочного этапа; три часа на втором – пятом этапах.

*Таблица 3*

***Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Этапы многолетней подготовки и группы* | *Общая физическая* | *Спец. физическая* | *Техническая* | *Тактическая* | *Интегральная* |
| *Спортивно-оздоровительный этап 6-8 лет* | *65* | *4* | *29* | *2* | *0* |
| *Спортивно-оздоровительный этап 9-17 лет* | *44* | *8* | *42* | *6* | *0* |
| *Этап начальной подготовки 1-й* | *32* | *17* | *27* | *14* | *10* |
| *Этап начальной подготовки 2-й* | *32* | *17* | *27* | *14* | *10* |
| *Этап начальной подготовки 3-й* | *33* | *16* | *27* | *14* | *10* |
| *1-й год учебно-тренировочного этапа* | *21* | *20* | *27* | *15* | *17* |
| *2-й год учебно-тренировочного этапа* | *21* | *21* | *26* | *15* | *17* |
| *3-5-й годы учебно-тренировочного этапа* | *16* | *23* | *25* | *18* | *18* |
| *Этап спортивного совершенствования 1-й год* | *12* | *17* | *26* | *26* | *19* |
| *Этап спортивного совершенствования 2-й год* | *13* | *17* | *28* | *26* | *16* |
| *Этап спортивного совершенствования 3-й год* | *13* | *17* | *28* | *26* | *16* |
| *Этап высшего спортивного мастерства* | *12* | *16* | *27* | *26* | *19* |

*Таблица 4*

***Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Виды соревнований* | *Спортивно-оздоровительный этап* | | *Этап начальной подготовки* | | | *Учебно-тренировочный этап* | | | | *Спортивное совершенствование* | | *ВСМ* |
| *1-й пер.*  *6-8 лет* | *2-й пер.*  *9-17 лет* | *1-й год* | *2-й год* | *3-й год* | *1-й год* | *2-й год* | *3-й год* | *4,5-й год* | *1-й*  *год* | *2,3-й*  *год* | *1,2-й*  *год* |
| *По физической и технической подготовке* | *2-4* | *5-8* | *6* | *7* | *7* | *8* | *8* | *8* | *6* | *-* | *-* | *-* |
| *По физической и техническо-тактической подготовке* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *10* | *12* | *-* |
| *Контрольные* | *6* | *4-10* | *6* | *13* | *13* | *16* | *16* | *14* | *12* | *10* | *13* | *10* |
| *Подводящие* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *4* | *4* | *10* | *12* | *-* | *-* | *-* |
| *отборочные* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *15* | *15* | *10* |
| *Основные* | *2* | *до 6* | *-* | *-* | *-* | *6* | *6* | *12* | *20* | *30* | *30* | *50* |

Основным критерием оценки работы групп ВСМ в этот период служат вклю­чение кандидатом в сборную команду и показатели соревнователь­ной деятельности юниоров, т. е. стабильность результатов выступле­ния во всероссийских и международных соревнованиях.

* 1. ***Контрольные нормативы (для групп СО,НП и УТ)***

*Таблица 5*

***КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП и СТП ВОЛЕЙБОЛ (ЮНОШИ)***

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для групп НП-1-3; УТ-1-5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Год обучения** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** | **УТ-5** |
| 1. | Бег 92м «ёлочка» | **-** | **-** | **-** | **26,0** | **25,5** | **24,9** | **24,2** | **24,0** |
| 2. | Высота подскока | **40** | **45** | **54** | **58** | **63** | **70** | **75** | **80** |
| 3. | Бег 5х6м | **12,0** | **11,5** | **11,0** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 4. | Прыжок в длину с места | **185** | **200** | **208** | **216** | **230** | **240** | **248** | **255** |
| 5. | Метание набивного мяча – сидя | **5,8** | **6,6** | **7,0** | **7,7** | **8,2** | **9,0** | **9,5** | **11,0** |
| 6. | Метание набивного мяча – стоя | **11,0** | **11,5** | **12,5** | **13,0** | **13,8** | **15,0** | **17,0** | **17,5** |
| 7. | Бег 30 м | **5,5** | **5,3** | **5,1** | **5,0** | **4,8** | **4,7** | **4,6** | **4,6** |

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для групп НП-1,2,3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Нормативы / Год обучения** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| 1 | Подача нижняя прямая на точность | **3** | **3** | **-** |
| 2 | Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 | **2** | **3** | **-** |
| 3. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | **3** | **3** | **4** |
| 4. | Подача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | **-** | **-** | **4** |
| 5. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | **-** | **-** | **3** |
| 6. | Прием подачи и первая передача в зону 3 | **-** | **-** | **3** |
| 6. | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | **-** | **-** | **3** |
| 7. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | **-** | **-** | **10** |

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА на учебно-тренировочном этапе*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы / Год обучения** | | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** | **УТ-5** | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | **3** | **4** | **5** | **6** | **связующие** | **нападающие** |
| 2. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | **3** | **4** | **5** | **5** | **8** | **5** |
| 3. | Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая, 13-14 лет – верхняя прямая по зонам, 16-17 лет – в прыжке | **3** | **4** | **5** | **3** | **3** | **4** |
| 4. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (16-17 лет с низкой передачи) | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **4** |
| 5. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | **2** | **3** | **4** | **6** | **6** | **7** |
| 6. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | **-** | **2** | **3** | **4** | **4** | **5** |
| 7. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5; из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) | **2** | **3** | **4** | **3** | **2** | **3** |

*Таблица 6*

***КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП и СТП ВОЛЕЙБОЛ (ДЕВУШКИ)***

*ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для групп НП-1-3; УТ-1-5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Год обучения** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** | **УТ-5** |
| 1. | Бег 92м «ёлочка» | **-** | **-** | **-** | **28,7** | **28,0** | **27,4** | **26,8** | **26,2** |
| 2. | Высота подскока | **34** | **38** | **44** | **46** | **50** | **52** | **55** | **60** |
| 3. | Бег 5х6м | **12,2** | **11,9** | **11,5** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 4. | Прыжок в длину с места | **165** | **175** | **187** | **200** | **210** | **216** | **220** | **225** |
| 5. | Метание набивного мяча – сидя | **4,0** | **5,0** | **5,4** | **5,7** | **6,5** | **7,2** | **7,5** | **7,9** |
| 6. | Метание набивного мяча – стоя | **8,0** | **9,0** | **10,0** | **10,8** | **13,5** | **14,5** | **15,2** | **15,5** |
| 7. | Бег 30 м | **5,9** | **5,8** | **5,7** | **5,7** | **5,6** | **5,6** | **5,5** | **5,4** |

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для групп НП-1,2,3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Нормативы / Год обучения** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| 1. | Подача нижняя прямая на точность | **3** | **3** | **-** |
| 2. | Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 | **2** | **3** | **-** |
| 3. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | **3** | **3** | **4** |
| 4. | Подача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | **-** | **-** | **4** |
| 5. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | **-** | **-** | **3** |
| 6. | Прием подачи и первая передача в зону 3 | **-** | **-** | **3** |
| 7. | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | **-** | **-** | **3** |
| 8. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | **-** | **-** | **10** |

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА на учебно-тренировочном этапе*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы / Год обучения** | | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** | **УТ-5** | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | **3** | **4** | **5** | **6** | **связующие** | **нападающие** |
| 2. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | **3** | **4** | **5** | **5** | **8** | **5** |
| 3. | Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая, 13-14 лет – верхняя прямая по зонам, 16-17 лет – в прыжке | **3** | **4** | **5** | **3** | **3** | **4** |
| 4. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (16-17 лет с низкой передачи) | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **4** |
| 5. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | **2** | **3** | **4** | **6** | **6** | **7** |
| 6. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | **-** | **2** | **3** | **4** | **4** | **5** |
| 7. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5; из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) | **2** | **3** | **4** | **3** | **2** | **3** |

*Таблица7* ***Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату(девушки и юноши****)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной**  **подготовки**  **(на конец учебного года)** | | | **Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)** | | | | | |
|  |  | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **связую­щие** | **нападаю­щие** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| *Техническая подготовка* | | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3. | Передача сверху  у стены, стоя лицом и  спиной (чередование) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4. | Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5. | Нападающий удар  прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | Нападающий удар  с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7. | ПриПрием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 9. | Блокирование одиночное  нападающего из зоны4 (2) по диагонали |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | | | **9** | | **10** | | **11** | |
| *Тактическая подготовка* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | | 4 | 3 | | 3 | | 4 | |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  | |  |  | | 4 | | 2 | |
| 3. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | | 4 | 5 | | 4 | | 5 | |
| 4. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | | 5 | 5 | | 3 | | 4 | |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  |  |  | 4 | 5 | | 5 | 5 | | 3 | | 4 | |
| 6. | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | | 8 | | 8 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Интегральная подготовка* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Прием снизу - верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | | 7 | 7 | |  | |  | |
| 2. | Нападающий удар –блокирование |  |  |  |  | 4 | | 5 | 6 | | 6 | | 8 | |
| 3. | Блокирование - вторая передача |  |  |  |  | 5 | | 6 | 7 | | 6 | | 8 | |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных -к нападению |  |  |  | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 6 | | 5 | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | | | **9** | | **10** | | **11** |
| *Спортивный результат* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | | 18 | 16 | | 14 | | 14 | |
| 2. | Эффективность нападения в игре (%)  - выигрыш  - проигрыш |  |  |  | 30 25 | 4025 | | 4025 | 40 20 | | 3516 | | 40  20 | |
| 3. | Полезное блокирование в игре (%) |  |  |  | 25 | 30 | | 30 | 30 | | 35 | | 40 | |
| 4. | Ошибки при приеме подачи в игре(%) |  | 30 | 26 | 22 | 20 | | 18 | 14 | | 12 | | 12 | |

*Таблица 8*

***КОНТРОЛЬНО–ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ВОЛЕЙБОЛ) ДЛЯ***

***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ 9 -17 ЛЕТ)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные испытания** | **Год занятий** | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 2 | Подача на точность:  10-12 лет - верхняя прямая  13-15 лет – верхняя прямая  по зонам  16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 |
| 3 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |

***ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА (НП, УТ)***

*Ф.И.О.*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата и место рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Год, месяц начала занятия спортом (вид)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ГБОУ СДЮСШОР Василеостровского района г. Санкт-Петербург, спортивное общество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные группы, год обучения** | **Дата обследования** | **Физическое развитие** | | | | | | | **Заключение врача** |
| **Длина тела**  **см** | **Масса тела**  **Кг** | **Длина голени**  **См** | **Сила сгибателей кисти** | **ЖЭЛ** | **МПК** | |
| **Мл/мин** | **Мл/мин**  **кг** |
| Исходные данные при зачислении в СДЮСШОР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группы НП  1-й год  2-й год  3-й год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-  Тренировочные группы:  1-й  2-й  3-й  4-й  5-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение карты спортсмена

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные группы, год обучения** | **Дата обследования** | **Физическая подготовленность** | | | | | |
| **Общая** | | | **специальная** | | |
| **Бег 30м** | **Челночный бел (5х6м) или «ёлочка»** | **Прыжок в длину с места** | **Высота подскока** | **Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками** | |
| **Сидя** | **стоя** |
| Исходные данные при зачислении в СДЮСШОР |  |  |  |  |  |  |  |
| ГНП:  1-й  2-й  3-й |  |  |  |  |  |  |  |
| УТГ:  1-й  2-й  3-й  4-й  5-й |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение карты спортсмена

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные группы, год обучения** | **Дата обследования** | **Техническая подготовка** | | | | | | **Тренировочная и соревновательная деятельность** | | | **Лучшие спортивные результаты** |
| **2-я передача на точность из зоны 3 в зону 4** | **Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены** | **Подача** | **Прием подачи** | **Нападающий удар** | **Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)** | **Количество рабочих дней** | | |
| **Контрольных** | **Календарных** | **тренировочных** |
| ГНП:  1-й  2-й  3-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УТГ:  1-й  2-й  3-й  4-й  5-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***1.2. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (для групп СС ).***

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом за­висит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревнова­тельной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подго­товленности волейболистов. В данном разделе программы представ­лены нормативные требования по физической, технической, такти­ческой и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

*Таблица 9*

**Приемные нормативы для зачисления в группы спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Девушки** | | **Юноши** | |
|  |  | **Связующие** | **Нападающие** | **Связующие** | **Напада­ющие** |
| *Физическая подготовка и развитие* | | | | | |
| **1.** | Длина тела, см | 180 | 184 | 188 | 196 |
| 2. | Становая сила, кг | 112 | 112 | 140 | 140 |
| 3. | Бег 30 м, с | 5,3 | 5,4 | 4,5 | 4,6 |
| 4. | Бег 92 м с измене­нием направления, «елочка», с | 26,0 | 26,2 | 23,8 | 24,2 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 220 | 225 | 250 | 255 |
| 6. | Прыжок вверх, толч­ком двух ног с мес­та, см | 60 | 60 | 80 | 80 |
| 7. | Метание набивного мяча весом ] кг из-за головы двумя руками, м:  -сидя  -стоя | 7,9  15,5 | 7,9  15,5 | 11,0  17,5 | 11,0  17,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Техническая подготовка* | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток) | 8 | 5 | 8 | 5 |
| 2. | Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий) | 13 | 9 | 13 | 9 |
| 3. | Подача (5 попыток) в прыжке | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4. | Прием подачи и первая передача в зону 3(10 попыток) | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи (5 попыток) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6. | Блокирование оди­ночное ударов по ходу (10 попыток) | 5 | 8 | 5 | 8 |

*Таблица 10*

***Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке групп спортивного совершенствования по годам обучения (юноши)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Первый год** | | **Второй год** | | **Третий год** | |
|  |  | связ. | нап. | связ. | нап. | связ. | нап. |
| 1. | Длина тела, см | 188 | 198 | 190 | 200 | 192 | 200 |
| 2. | Становая сила, кг | 160 | 160 | 165 | 165 | 170 | 170 |
| 3. | Бег 30 м, с | 4,4 | 4,6 | 4,3 | 4,5 | 4,3 | 4,5 |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с | 23,6 | 24,1 | 23,4 | 24,0 | 23,0 | 23,6 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 260 | 270 | 270 | 290 | 280 | 300 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 82 | 82 | 84 | 84 | 86 | 86 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 12,0  17,5 | 12,5  18,0 | 13,0  18,0 | 13,5  18,5 | 14,0  18,0 | 14,5  19,0 |

*Таблица 11*

***Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке групп спортивного совершенствования по годам обучения (девушки)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Первый год** | | **Второй год** | | **Третий год** | |
|  |  | связ. | нап. | связ. | нап. | связ. | нап. |
| 1. | Длина тела, см | 180 | 186 | 180 | 188 | 182 | 190 |
| 2. | Становая сила, кг | 115 | 115 | 117 | 117 | 120 | 120 |
| 3. | Бег 30 м, с | 5,2 | 5,4 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,2 |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с | 25,8 | 26,0 | 25,4 | 25,8 | 25,0 | 25,5 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 224 | 227 | 225 | 230 | 227 | 235 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 60 | 60 | 62 | 62 | 65 | 65 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 7,9  15,5 | 8,0  15,5 | 8,0  15,5 | 8,5  16,0 | 8,5  15,5 | 8,9  16,0 |

*Таблица 12*

***Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке групп спортивного совершенствования (количество), по спортивному результату (%)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Первый год** | | **Второй год** | | | | **Третий год** | | | |
|  |  | **связ.** | **нап.** | **связ.** | | **нап.** | | **связ.** | | | **нап.** |
| *Техническая подготовка* | | | | | | | | | | | |
| 1. | Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спи­ной (чередование) | 8 | 5 | 9 | | 6 | | 10 | | | 7 |
| 2. | а) Подача на точность верхняя прямая по зонам;  б) Подача на точность в прыжке | 6  3 | 6  4 | 7 3 | | 7 4 | | 8 4 | | | 8 5 |
| 3. | Нападающий удар пря­мой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи) | 3 | 4 | 3 | | 5 | | 4 | | | 5 |
| 4. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову) | 3 | 4 | 3 | | 5 | | 4 | | | 5 |
| 5. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | 7 | 8 | 8 | | 9 | | 9 | | | 9 |
| 6. | Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длин­ной низкой передачи | 2 | 3 | 3 | | 4 | | 4 | | | 5 |
| *Тактическая подготовка* | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 7 | 6 | 8 | | 7 | | 9 | | | 8 |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 4 | 2 | | 5 | | 3 | | 6 | 4 | |
| 3. | Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 4 | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 6 | |
| 4. | Командные действия: прием пода­чи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая пере­дача выполняется выходящим игроком) | 4 | 4 | | 5 | | 5 | | 6 | 6 | |
| 5. | Блокирование одиночное напа­дающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона неиз­вестна, направление удара диаго­нальное | 4 | 5 | | 5 | | 6 | | 6 | 7 | |
| 6. | Командные действия: орга­низация защитных действий по системе игры «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 7 | 7 | | 8 | | 8 | | 9 | 9 | |
| *Интегральная подготовка* | | | | | | | | | | | |
| 1. | Нападающий удар - блокирование | 6 | 8 | | 7 | | 9 | | 8 | 10 | |
| 2. | Блокирование -вторая передача | 8 | 6 | | 9 | | 7 | | 10 | 8 | |
| 3. | Переход после подачи  к защитным действиям, после  защитных- к нападению | 7 | 6 | | 8 | | 7 | | 9 | 8 | |
| *Спортивный результат* | | | | | | | | | | | |
| 1. | Потери подач в игре (%) | 14 | 14 | | 13 | | 13 | | 12 | 12 | |
| 2. | Эффективность нападения в игре (%)  - выигрыш  - проигрыш | 38  15 | 43  18 | | 40  14 | | 45  17 | | 42  12 | 47  16 | |
| 3. | Полезное блокирование в игре (%) | 35 | 40 | | 36 | | 42 | | 37 | 45 | |
| 4. | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 12 | 12 | | 12 | | 12 | | 10 | 10 | |

**Индивидуальная карта спортсмена (групп спортивного совершенствования)**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата и место рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Волейболом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Спортивное общество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Город, республика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Дата обследования** | **Физическое развитие** | | | | | | | Заключение врача |
| **Длина тела, см** | **Масса тела, кг** | **Длина голени, см** | **Сила сгибателей кисти** | **ЖЭЛ** | **МПК** | |
| **Мл/мин** | **мл/мин**  **кг** |
| Первый  Второй  Третий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Дата обследования** | **Физическая подготовленность** | | | | | |
| **Общая** | | | **Специальная** | | |
| **Бег 30 м, с** | **Челночный бег (5х6м) или «елочка», с** | **Прыжок в длину с места, см** | **Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см** | **Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м** | |
| **сидя** | **стоя** |
| Первый  Второй  Третий |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Дата обследования** | **Техническая подготовленность, количество** | | | | | | **Тренировочная и соревновательная деятельность** | | | **Лучшие спортивные результаты** |
| **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4** | **Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены** | **Подача** | **Прием подачи** | **Нападающий удар** | **Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу** | **Количество рабочих дней** | | |
| **Контрольных игр** | **Календарных игр** | **Тренировочных занятий** |
| Первый  Второй  Третий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испы­тания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры при­ема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения дол­жно быть заранее доведено до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

Тренеры и волейболисты в конце этапов и годичного цикла под­водят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсе­нал технико-тактических действий, количество выполненных конт­рольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий волейболистов в учебных, контрольных, календарных играх и т. д.).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подго­товленности обучающихся и комплектовании групп по годам обуче­ния - первого, второго, третьего. Один и тот же волейболист в зави­симости от показанных результатов при приеме в группы спортивно­го совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года обучения. Волейболист, не выполняющий установ­ленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

**1.3. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В ГРУППАХ ВСМ**

Приемные требования тесно связаны с модельными характерис­тиками волейболистов-выпускников детско-юношеских школ олим­пийского резерва с ориентацией в перспективе на модельные уровни сильнейших игроков команд высших разрядов. Описание и методика проведения контрольных нормативов приведена в разделе для групп спортивного совершенствования.

Переводные требования логически увязаны с модельными харак­теристиками волейболистов команд высших разрядов и, по существу, являются ступенью отбора в эти команды. В различных элитных командах с учетом материально-технической базы, тренерским виде­нием игры контрольные нормативы могут отличаться по своему составу, но они должны быть по физической, технической, тактичес­кой и интегральной подготовке.

*Таблица 13*

***Приемные нормативы для зачисления в группы высшего спортивного мастерства (юниоры, юниорки)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные нормативы** | **Юниоры** | | **Юниорки** | |
|  |  | связ. | нап. | связ. | нап. |
|  | Физическая подготовка |  |  |  |  |
| 1. | Длина тела, см | 192 | 200 | 182 | 190 |
| 2. | Бег 30 м, с | 4,3 | 4,5 | 5,0 | 5,2 |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | 23,0 | 23,6 | 25,0 | 25,5 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 280 | 300 | 227 | 235 |
| 5. | Прыжок вверх толчком двух ног, с места, см | *86* | 86 | 65 | 65 |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя  - стоя | 14,0  18,0 | 14,5  19,0 | 8,5  15,5 | 8,9  16,0 |
| 7. | Становая сила, кг | 170 | 170 | 120 | 120 |
|  | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |
| 1. | Передача сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование) | 10 | 7 | 10 | 7 |
| 2. | а) Подача на точность верхняя прямая по зонам  б) Подача на точность в прыжке | 8  4 | 8  5 | 8  4 | 8  5 |
| 3. | Нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи) | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4. | 11ападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову) | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 5. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 6. | Блокирование групповое(вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи | 4 | 5 | 4 | 5 |
|  | Техническая подготовка |  |  |  |  |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 9 | 8 | 9 | 8 |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 6 | 4 | 6 | 4 |
| 3. | Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 4. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выходящим игроком) | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное | 6 | 7 | 6 | 7 |
| 6. | Командные действия: организация защиты по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | Интегральная подготовка |  |  |  |  |
| 1. | Нападающий удар - блокирование | 8 | 10 | 8 | 10 |
| 2. | Блокирование— вторая передача | 10 | 8 | 10 | 8 |
| 3. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению | 9 | 8 | 9 | 8 |

***1.4. Содержание и методика контрольных испытаний,***

***включенных в программу для групп СО, НП, УТ:***

***ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ****.*

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

***ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

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

***2. Бег 30 м: 5x6м****.*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. Бег 92*** *м* в пределах границ волейбольной площадки. На волей­больной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лице­вой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

***4. 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.

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

***6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками****.*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. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший ре­зультат.

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

***1. ИСПЫТАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ***

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м. расстояние от сетки не более 1,5 м. 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 передачи из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

***2. ИСПЫТАНИЯ В ПЕРЕДАЧАХ СВЕРХУ У СТЕНЫ, СТОЯ ЛИЦОМ И СПИНОЙ (ЧЕРЕДОВАНИЕ)***

Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены 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 НА ТОЧНОСТЬ 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 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

***4. ИСПЫТАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ***

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, 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, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

***5. ИСПЫТАНИЯ НА ТОЧНОСТЬ ПЕРВОЙ ПЕРЕДАЧИ (ПРИЕМ МЯЧА)***

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах НП нижние, с 12-4 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 на 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» и др.). «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.

***4. Действия при одиночном блокировании****.*Основное требование в испытаниях - 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, па магнитофонную ленту, 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.

***II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ***

***2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ***

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

***2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ***

***2.2.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ для групп СО,НП и УТ***

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболис­тов состоит в том, чтобы юные спортсмены 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 основные сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолет­нем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейбо­листов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная 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 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ и СДЮШОР переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (де­вушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты пока­зывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. 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.

***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 ДЮСШ.

***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. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах СДЮШОР.

***Третий этап***(«углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в учебно-тренировоч­ных группах СДЮШОР.

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 и т.д. 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 волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки по­средством органической взаимосвязи технической, тактической и физи­ческой 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;
* 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, включение в группу спортивного совершенствования СДЮШОР.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолет­ней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узко-направленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным со­ревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

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 волейболистов 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 волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, при­емных, 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 учебно-воспитательной работы школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тре­нировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

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

*Таблица 14*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для разви­тия аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма -возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энерге­тических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

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

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

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обу­чением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным 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 волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские рези­новые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором приме­няются с 13 лет.

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

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 проводить соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводить 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 волейболистов.

***Соревнования по технической подготовке***

*Этап начальной подготовки*

|  |
| --- |
| 1. Подача нижняя прямая на точность |
| 2. Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 |
| 3. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 |
| 4. Подача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) |
| 5. одача верхняя прямая в пределы площадки |
| 6. Прием подачи и первая передача в зону 3 |
| 7. Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера |
| 8. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) |

*Учебно-тренировочный этап*

|  |
| --- |
| 1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |
| 2. Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) |
| 3. Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая, 13-14 лет – верхняя прямая по зонам,  16-17 лет – в прыжке |
| 4. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (16-17 лет с низкой передачи) |
| 5. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |
| 6. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |
| 7. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5; из зоны 4 в зону 1  (16-17 лет с передачи за голову) |

***Соревнования по физической подготовке***

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.*

|  |
| --- |
| 1. Бег 92м «ёлочка» |
| 2. Высота подскока |
| 3. Бег 5х6м |
| 4. Прыжок в длину с места |
| 5. Метание набивного мяча – сидя |
| 6. Метание набивного мяча – стоя |
| 7. Бег 30 м |

***Соревнования по игровой подготовке***

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

*Учебно-тренировочный этап.*

 Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу умень­шенными составами.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

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 и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функци­ям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего 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 стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

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

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов трени­ровки юных волейболистов 9-16 лет; 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подго­товки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготов­ки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное со­вершенствование спортивной техники и тактики; 4) неуклонное соблю­дение принципа постепенности применения тренировочных и соревно­вательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спорт­сменов; 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания; 6) осуществление как одно-временного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдель­ных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные перио­ды.

**2.2.2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (для групп СС )**

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высоко­квалифицированных волейболистов 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 спортив­ного совершенствования значительно меньше, чем в учебно-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 знакомые упражнения и игры. В основной части изучается тех­ника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренаже­рах и др.

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем *специальной физической подготовки.*Она непосредственно свя­зана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совер­шенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбо­ла) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совер­шенствования техники и успешности тактических действий. Это yкрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгуче­сти, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользовать­ся периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных дей­ствиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, ско­ростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная 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 («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные иссле­дования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс ов­ладения рациональной техникой, во многом предупреждает появле­ние у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подго­товке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание в процессе *технической подготовки*следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содер­жание подготовки.

Эффективность *тактических действий*волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой дея­тельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодей­ствовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперни­ком; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и до­биваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

Важное место в подготовке волейболистов занимает *интегральная подготовка,*в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом уп­ражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физи­ческой и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством много­кратного выполнения технических приемов); технической и тактичес­кой подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактичес­ких действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и так­тических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание дей­ствий в нападении и защите. 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 при умелом их использовании слу­жат эффективным средством *специальной - соревновательной*подго­товки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха 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 технико-так­тическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфи­ку, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно *только через соревнования.*

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, конт­рольные (товарищеские) и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры регионального и все­российского масштаба.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающим­ся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, тех­нической, тактической подготовке, построению тренировки. 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 - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, реше­ние тактических задач.

Для каждого волейболиста составляется конкретный индивидуаль­ный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проде­ланной работы и другие вопросы - по заданию тренера и самостоя­тельно.

*Тренировочные занятия*различаются по направленности. В прак­тических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделя­ют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделе­ния занятий по направленности лежит связь их содержания с характе­ром соревновательной игровой деятельности волейболистов.

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

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагруз­кой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необхо­димых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по обучению технике*решают важней­шую задачу - овладение волейболистами широким арсеналом при­емов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широ­ко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр ви­деозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы спортсмены овладели, во-первых, рациональ­ной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в со­вершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике*призваны сфор­мировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, груп­повых и командных. При обучении тактике особенно полезны нагляд­ные пособия и различные технические средства. Большое место в та­ких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волей­болистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники*помо­гают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитыва­ются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и ус­ложненные условия выполнения технических приемов, широко варь­ируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адапта­ции к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики*пре­следуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владе­ния широким арсеналом собственно тактических действий.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке*посвящают­ся преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гиб­кости, а также преимущественного развития названных качеств в оп­ределенном сочетании применительно к специфике отдельных при­емов игры, тактических действий и в целом соревновательной игро­вой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводят­ся в форме круговой тренировки.

Комбинированные занятия, основанные на*технической и физичес­кой подготовке,*подчинены главной задаче - более успешному обуче­нию новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выпол­нения технических приемов в процессе становления и совершенствова­ния мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки за­висит от задач и содержания технической подготовки (начальное обу­чение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий *на основе технической и такти­ческой подготовки -*совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических дей­ствий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, группо­вых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования техническо­го арсенала, которым к этому времени овладели волейболисты. В ком­бинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач со­вершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе технической, тактической и физической подготовки*строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последо­вательность упражнений: средства физической подготовки, техничес­кой, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет ме­сто чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется *учебная двусторонняя игра,*которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия *целостно-игровые*(по интегральной подготовке) направ­лены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игро­вой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на *интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятель­ности*волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на пере­ключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, тех­нических приемов нападения и защиты; тактических действий - ин­дивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападе­нии и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в во­лейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Глав­ная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изу­ченный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

*Контрольные занятия*посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению дан­ных о том, как волейболисты применяют в игре изученные техничес­кие приемы и тактические действия.

*Теоретические занятия*проводятся в виде лекций, семинаров, бе­сед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уде­ляется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помо­гают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

**2.2.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (для групп ВСМ)**

Программа служит основным ориентиром в организации работы в этот период. Изменения в содержании текущего планирования при сохранении основной направленности работы могут вноситься в от­дельных случаях в связи с изменением регламента проведения чемпи­оната и Кубка России.

Выполнение программных требований является обязательным ус­ловием положительной оценки работы тренера и деятельности спортивного коллектива в целом. Решение задач программы является важным условием достижения конечной цели - достижение высоких, стабильных результатов, позволяющих войти в состав команд выс­ших разрядов и в сборные команды России.

Общая физическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства носит характер повышения функциональных возможнос­тей организма волейболистов и проводится в подготовительном и переходном периодах. На нее целесообразно отводить отдельные за­нятия. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач и условий, в которых проводятся занятия.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие фи­зических качеств, необходимых для совершенствования техники и тактических действий. Основное внимание на этом этапе уделяется развитию силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в вы­полнении технических приемов: прыгучести; быстроты реакции; уме­нию пользоваться периферическим зрением; быстроты перемещений по площадке в зависимости от игровой ситуации. Основным компо­нентом в подготовке будет развитие скоростно-силовых качеств.

Средствами физической подготовки являются упражнения с пред­метами: теннисными, набивными (масса от 1 до 5 кг) мячами, скакал­кой, различными амортизаторами, гантелями, штангой. Важное зна­чение имеет систематическое применение упражнений на тренажерных устройствах.

Экспериментальные исследования показали, что использование тренажерных устройств ускоряет процесс развития специальных физических качеств, овладения рациональной техникой и ее совершенствования. Занятия с применением тренажеров целесо­образно проводить как в подготовительных, так и в соревнователь­ных периодах.

Эффективность технической и тактической подготовки волейбо­листов зависит от систематического развития и совершенствования у них умений, специфичных для соревновательной деятельности и с уче­том игровой функции (амплуа) в команде. Способствует этому интег­ральная подготовка, ее основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы основных разделов подготов­ки. Учебные, контрольные и календарные игры служат высшей фор­мой интегральной подготовки.

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной соревновательной подготовки. На данном этапе спортивные сорев­нования рассматриваются как обязательное условие повышения спортивного мастерства юниоров и адаптация их к требованиям спорта высших достижений. Важнейшее значение приобретают офи­циальные игры всероссийского и международного масштаба.

Тренировочные занятия по направленности и содержанию (одно­направленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные, теоретические) раскрыты в методических указаниях для групп спортивного совершенствования.

***2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

В учебном плане отражены основные задачи и направленность ра­боты по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учи­тывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортив­ной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годо­вого объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную под­готовку.

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

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

***Этап начальной (предварительной) подготовки***. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащих­ся. Задачи:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому раз­витию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опор­но-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение основам техники перемещений и стоек, 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.

***Учебно-тренировочный этап***. Основной принцип учебно-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 при совершенствовании техники и тактики;
* 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, учебно-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 спортивного совершенствования.

**СИСТЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, со­ревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (тех­нико-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с чле­нами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной де­ятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по так­тике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из ар­сенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия обра­зуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подго­товки.

Таким образом, *тренировочные задания*являются важнейшим началь­ным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировоч­ные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специ­ально созданный для решения конкретных задач тренировочного про­цесса. Тренер разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каж­дому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) волейбо­листов.

*Тренировочные занятия*подразделяются по направленности: по фи­зической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, со­вершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комби­нированные (по технической и физической; по технической и тактичес­кой; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в от­дельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагоги­ческие и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс уп­ражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, се­рий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устра­нения); организационные указания (место проведения занятий, необ­ходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия кон­центрируются упражнения конкретной преимущественной направлен­ности.

**Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)**

Направленность блока ТЗ: развитие физических качеств при обучении техническим приемам волейбола (напада­ющий удар).

Основная педагогическая задача: создать предпосылки для успешного освоения техники нападающего удара посредством развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Порядковый номер ТЗ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап одготовки, год обучения** | **Содержание и характер упражнений** | **Дозировка нагрузки, режимы выполнения** | | **Методическиеуказания** | **Организацион­ные указания** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| Учебно-тренировоч­ный этап 1-2-й год обучения | 1. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо | **8 мин** | **3** | Обратить внимание на активное заключительное движение кистями выпрямляемых рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет после отталкивания, замах и бросок одной рукой , удар по волейбольному мячу на амортизаторах: спрыгивать с высоты на носки, пружиня ногами | Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, тренажерами, набивными, малыми резиновыми, теннисными мячами, мишенями. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов организации занимающихся. |
| **10** | **1 мин** |
| 2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг) | **8 мин** | **3** |
| **20** | **1 мин** |
| 3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м) | **9 мин** | **4** |
| **12** | **1 мин** |
| 4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой | **14 мин** | **6** |
| **10** | **1,5 мин** |
| 5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет) | **5 мин** | **3** |
| **10** | **1 мин** |
| 6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера | **3,5 мин** | **2** |
| **8** | **1 мин** |
| 7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала | **3,5 мин** | **2** |
| **8** | **1 мин** |
| 8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры | **10 мин** | **7** |
| **10** | **1 мин** |
|  | 9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка | **10 мин** | **7** |  |  |
| **10** | **1 мин** |
| 10. То же, но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др. | **7 мин** | **6** |
| **6** | **1 мин** |
| 11. Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар) | **6 мин** | **12** |
| **1** | **25 с** |
| 12. Подвижная игра «Снайперы» | * + 1. **мин** |  |

Примечание: в графе дозировка нагрузки: Время выполнения ТЗ Количество серий

Количество повторений 1 мин. – отдых между сериями

**Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)**

Направленность блока ТЗ: совершенствование технических приемов волейбола (нападающий удар). Основная педагогическая задача: повысить надежность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности Порядковый номер ТЗ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки, год обучения** | **Содержание и характер упражнений** | **Дозировка нагрузки, режимы выполнения** | | **Методическиеуказания** | **Организацион­ные указания** |
| 1 | 2 | **3** | | **4** | 5 |
| Учебно-тренировоч­ный этап 1-2-й год обучения | 1. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо | 8 мин. | 3 | Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости передачи, на работу плеча и кисти при ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары выполнять по заданию: или вдоль сетки.  Обратить внимание на быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного дествия на другое | Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами.. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов |
| 10 | 1 мин |
| 2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг) | 8 мин. | 3 |
| 20 | 1 мин |
| 3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5 – 2,7 м) | 9 мин. | 4 |
| 12 | 1 мин |
| 4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой | 14 мин. | 6 |
| 10 | 1,5 мин |
|  | 5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет) | 5 мин. | 3 |
| 10 | 1 мин |
| 6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера | 3,5 мин. | 2 |
| 8 | 1 мин |
| 7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала | 3,5 мин. | 2 |
| 8 | 1 мин |
| 8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры | 10 мин. | 7 |
| 10 | 1 мин |
|  | 9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка | 10 мин. | 7 |  |  |
| 10 | 1 мин |
| 10. То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокиро­вания, перемещений, передач и т.п. | 4 мин. | 2 |
| 15 | 2 мин |
| 11. Нападающий удар с первой передачи и откидки |  |  |
| 4 мин. | 2 |
| 15 | 2 мин |
| 12. То же, но против одиночного и группового блокирования | 4 мин. | 2 |
| 15 | 2 мин |
|  | 13. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования | 10 мин. | 4 |  |  |
| 10 | 2 мин |
|  | 14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока | 5 мин. | 3 |  |  |
| 10 | 1 мин |

***2.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ***

***2.4.1 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ (для СО,НП,УТ групп)***

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

В данном разделе на основе учебного плана дается струк­тура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероп­риятий.

*На этапе начальной подготовки* и в первые два года на учебно-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 учебно-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.

**Примерный семидневный микроцикл для этапа начальной подготовки третьего года (третья неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни  микроцикла | №  занятия  по  програм  ме | Основное содержание занятий | Дози­ровка (мин) | Нагрузка |
| Первый | 7 | Развитие функциональной физической подготовленности. Бег в различных режимах. работа с отягощениями на различные группы мышц | 135 | Большая |
| Второй |  | Свободный от тренировок день |  |  |
| Третий | 8 | Развитие прыгучести и функциональной физической подготовленности. Работа с отягощениями на различные группы мышц. Изучение прямого нападающего удара по ходу из зон 4 и 2 | 135 | Большая |
| Четвертый |  | Свободный от тренировок день |  |  |
| Пятый | 9 | Развитие быстроты | 135 | Субмакси- |
|  |  | перемещении. Изучение передач мяча двумя руками |  | мальная |
|  |  | сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок. |  |  |
|  |  | Изучение приема мяча двумя руками снизу при приеме нападающих ударов |  |  |
| Шестой |  | Свободный от тренировок день |  |  |
| Седьмой |  | Свободный от тренировок день |  |  |

*Таблица 15*

Распределение объемов компонентов тренировки

в учебно-тренировочном этапе третьего-пятого года подготовки (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы,**  **периоды годичного цикла** | **Количество недель** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская и судейская деятельность** | **Количество соревнований** | **Экзамены (приемные и переводные) и контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за год, часов** |
| **теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная, в т.ч. контрольные игры** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **Нападение** | **защита** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Учебно-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 |
| **Учебно-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 |
| **Учебно-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 16*

Распределение объемов компонентов тренировки

по недельным циклам в этапе начальной подготовки третьего года (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Количество**  **соревнований** | **Приемные, переводные и контрольные испытания** | **Итого за неделю часов** |
| **Теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  | 2 | 4 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 9 |
|  | 2 | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 9 |
|  | 2 | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 3 |  | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  | 2 | 2 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  | 4 |  | 9 |
|  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 6 |  | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 9 |
|  | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 9 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  |  | 9 |
|  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 3 | 4 | 9 |
|  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 6 |  | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  | 9 |
|  | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |  | 9 |
|  |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 3 |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  | 9 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
|  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 2 | 3 |  | 9 |
|  |  | 2 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 3 |  | 9 |
|  |  | 4 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |  | 9 |
|  |  | 2 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 4 | 9 |
|  |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 2 | 9 |
|  |  | 3 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  | 9 |
| Итого за год | **14** | **130** | **64** | **108** | **54** | **54** | **56** | **30** | **26** | **40** | **40** | **16** | **468** |

*Таблица 17*

Распределение объемов компонентов тренировки

по недельным циклам в учебно-тренировочном этапе второго года (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская** | **Количество**  **соревнований** | **Приемные,**  **контрольные испытания** | **Восстановительные**  **мероприятия** | **Итого за неделю часов** |
| **Теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  | 12 |
|  |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 1 | 2 | 3 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 3 | 2 |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  | 1 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 3 |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 3 | 2 |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  | 2 | 3 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 3 | 1 |  | 3 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 2 | 3 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  |  | 4 |  | 12 |
|  |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 | 12 |
|  | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 9 |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 12 |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 12 |
| Итого | **16** | **88** | **81** | **119** | **61** | **58** | **68** | **36** | **32** | **68** | **10** | **102** | **20** | **52** | **624** |

*Таблица 18*

Распределение объемов компонентов тренировки

по недельным циклам в учебно-тренировочном этапе пятого года (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская** | **Количество соревнований** | **Приемные, контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за неделю часов** |
| **Теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **Подготовительный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 3 |  |  | 3 | 2 | 18 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 3 |  |  | 3 | 2 | 18 |
|  | 2 | 3 | 2 |  | 3 | 2 |  | 1 |  | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 3 | 2 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 3 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 4 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 4 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 1 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 4 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | 9 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 1 | 1 | 1 | 9 |  | 2 | 18 |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 3 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 | 21 | 1 | 1 | 6 |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 9 |  | 2 | 18 |
|  |  | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 7 | 5 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 7 | 5 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
| Всего за период |  | *14* | *10* | *4* | *2* | *2* |  |  |  | *4* |  |  |  | *4* | *36* |
| **Подготовительный период** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 6 | 5 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 4 |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 4 |  | 3 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 4 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  | 1 | 3 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 4 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 3 | 1 |  |  | 2 | 18 |
|  |  | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 15 |  | 2 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 15 |  | 2 | 18 |
|  | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 3 | 2 | 5 | 2 |  |  | 2 | 18 |
|  |  |  | 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 8 | 4 |  | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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** |

**Примерный семидневный микроцикл для учебно-тренировочного этапа пятого года (подготовительный период, девятая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни**  **микроцикла** | № **занятия по**  **программе** | **Основное** **содержание** **занятий** | **Дози­ровка (мин)** | **Нагрузка** |
| Первый | 41 | Контрольные испытания по физической подготов­ке. Совершенствование навыка переключения от игры в защите к игре в нападении | 180 | Умеренная |
| Второй | 42 | Развитие прыгучести. Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов. Направление удара известно | 180 | Большая |
| Третий |  | Активный отдых | 135 |  |
| Четвертый | 43 | Совершенствование навыков приема подачи. Совершенствование навыков выполнения нападающих ударов при скрестных перемещениях в зоне 2 и 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении | 180 | Умеренная |
| Пятый | 44 | Совершенствование навыка блокирования нападающих ударов в одной зоне, выполняемых в двух направлениях с различных передач. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад | 135 | Большая |
| Шестой | 45 | Учебно-тренировочная игра | 135 | Макси­мальная |
| Седьмой |  | Активный отдых. Баня |  |  |

**Примерный семидневный микроцикл для учебно-тренировочного этапа пятого года**

**(соревновательный период, двадцать пятая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни микро­цикла** | **№ занятия**  **По программе** | **Основное содержание занятий** | **Дози­ровка(мин)** | **Нагрузка** |
| Первый | 121 | Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование способов подач в сложных условиях (по заданию). Совершенствование навыка приема подачи | 180 | Умеренная |
| Второй | 122 | Контрольная игра | 135 | Макси­мальная |
| Третий |  | Активный отдых | 180 |  |
| Четвертый | 123 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индиви­дуальных тактических дей­ствий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4, 3, 2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами | 180 | Большая |
| Пятый | 124 | Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование на­падающих ударов, выполня­емых основными способами. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме нападающих ударов | 135 | Умеренная |
| Шестой | 125 | Календарная игра | 135 | Макси­мальная |
| Седьмой |  | Активный отдых. Баня |  |  |

**2.4.2 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (для групп СС)**

На каждом году обучения 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. В табл. 19-21 представлено распределение объемов компонентов тренировки на 52 недели годичного цикла для 1-3 годов подготовки.

В группах спортивного совершенствования рекомендуется придер­живаться примерно следующих сроков распределения периодов под­готовки в годичном цикле: первый полугодичный цикл - подготови­тельный период 12 недель, соревновательный период 18 недель, пере­ходный период 2 недели; второй цикл - подготовительный период 9 недель, соревновательный период 7 недель, переходный период 4 недели. Зная количество недель, на основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и ма­лых (мезо- и микроциклов) по месяцам и числам (строится график). Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и руководство спортивной школы, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы (табл. 8). Основное внимание тренеров 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.

В программе содержится необходимый материал для планирова­ния по основным разделам. В разделы технико-тактической подго­товки включен главным образом новый материал, ранее не изучав­шийся. Тренер, учитывая направленность тренировочного процесса на том или ином этапе тренировки, обязательно должен включать в занятия ранее (в предыдущие годы) освоенный материал, добиваясь решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки волейболистов.

В спортивной школе должен быть развернутый план-график на каждый год обучения. Для подготовки этого документа необходимо составить сводную таблицу, где слева по вертикали выписывается содержание программного материала в точном соответствии с выше­указанными разделами программы. Далее вправо от содержания ма­териала откладывается количество клеток, соответствующее количе­ству рабочих недель в годичном цикле, выделяются периоды, этапы в соответствии с календарем «рабочего» года. Затем в строчки, соот­ветствующие отдельным позициям программного материала, простав­ляются значки (произвольные) по номерам недели, обозначающие начало обучения или повторение (совершенствование). После этого распределяется время на запланированный программный материал, значки заменяются цифрами, обозначающими время, которое отво­дится на изучение или совершенствование конкретных технических приемов и тактических действий.

На основании данного документа (и по тому же принципу) состав­ляется график поурочного распределения материала по периодам (или на меньшие отрезки времени, например, на месяц). В этом случае впра­во по горизонтали откладываются номера тренировочных занятий, а в соответствующих клетках отражается распределение программно­го материала и времени на его изучение применительно к конкретным тренировочным занятиям.

Составленные таким образом годовой план тренировочной рабо­ты и рабочие поурочные планы на более короткие временные отрез­ки будут детально отражать последовательность прохождения про­граммного материала, содержание работы в различные периоды тре­нировки вплоть до недельных циклов и отдельных занятий, направленность занятий и время, отводимое на изучение и совершен­ствование того или иного материала.

Успешное решение задач тренировки волейболистов во многом зависит от структуры средних и малых (мезо- и микро-) циклов, соче­тания тренировочных дней и дней отдыха, например, 5+1, 4+1, 3+1, структуры отдельных тренировочных занятий и содержания трени­ровочных заданий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. В табл. 9-11 представлены примерные семиднев­ные тренировочные циклы. В конечном счете успех работы будет за­висеть от профессионального уровня тренера и спортсменов, их уме­ния на практике реализовать положения, заложенные в программе.

*Таблица 19*

**Распределение объемов компонентов тренировки в группах спортивного совершенствования, часы**

**(1-3-й годы подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды годичногоцикла** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | | **Инструкторскаяи судейская практика** | **Количество соревнований** | **Приемные, переводные**  **и контрольные**  **испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за год, ч** |
| **Теоретическая** | **Физическая** | | | **Техническая** | | | **Тактическая** | | | **Интегральная** |
| **Общая** | | **Специальная** | **Всего** | **Нападение** | **Защита** | **Всего** | **Нападение** | **Защита** |
| *Первый год подготовки* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный период | 10 | 54 | | 56 | 106 | 53 | 53 | 68 | 34 | 34 | 81 | 16 | 36 | 14 | 63 | 504 |
| Соревновательный период | 12 | - | | 45 | 68 | 34 | 34 | 118 | 59 | 59 | 97 | 8 | 159 | 18 | 75 | 600 |
| Переходный период | - | 44 | | 26 | 16 | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 | 36 | - | - | - | 18 | 144 |
| *Второй и третий годы подготовки* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный период | 12 | | 64 | 72 | 117 | 59 | 58 | 75 | 38 | 37 | 103 | 19 | 45 | 18 | 63 | 588 |
| Соревновательный период | 12 | | - | 56 | 87 | 44 | 43 | 151 | 76 | 75 | 125 | 11 | 165 | 18 | 75 | 700 |
| Переходный периода | - | | 56 | 32 | 26 | 13 | 13 | 4 | 2 | 2 | 32 | - | *-* | - | 18 | 168 |

*Таблица 20*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в группах спортивного совершенствования**

**1-го года обучения, часы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели, этапы** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Инструкторская и судейская практика** | | **Количество соревнований** | | | **Приемные переводные и контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | | **Итого за неделю, ч** |
| **теоретическая** | | | **физическая** | | | **техническая** | | | | | | **тактическая** | | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | | **всего** | | **нападение** | **защита** | | | **всего** | **нападение** | | **Защита** |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | | 7 | 8 | | | 9 | 10 | 11 | | 12 | | 13 | 14 | | | 15 | 16 | |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | 4 | 2 | |  | | 3 | 3 | | |  | 1 | |  | 2 |  | |  | | | 6 | 3 | | 24 |
|  |  | | | 4 | 2 | |  | | 3 | 3 | | |  |  | | 1 | 2 |  | |  | | | 6 | 3 | | 24 |
|  |  | | | 4 | 4 | |  | | 3 | 3 | | |  | 2 | | 1 | 2 |  | |  | | |  | 3 | | 24 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | 3 | 3 | |  | | 3 | 3 | | |  | 1 | | 2 | 5 | 1 | |  | | |  | 3 | | 24 |
|  |  | | | 3 | 3 | |  | | 3 | 3 | | |  | 2 | | 1 | 5 | 1 | |  | | |  | 3 | | 24 |
|  |  | | | 3 | 2 | |  | | 3 | 3 | | |  | 2 | | 2 | 5 | 1 | |  | | |  | 3 | | 24 |
|  | 2 | | | 3 | 2 | |  | | 3 | 3 | | |  | 1 | | 2 | 4 | 1 | |  | | |  | 3 | | 24 |
|  | 2 | | | 2 | 2 | |  | | 2 | 2 | | |  | 1 | | 1 | 3 | 1 | | 6 | | |  | 3 | | 24 |
|  |  | | | 2 | 2 | |  | | 3 | 3 | | |  | 2 | | 2 | 5 | 2 | |  | | |  | 3 | | 24 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | 1 | 2 | |  | | 3 | 3 | | |  | 2 | | 1 | 2 | 1 | | 6 | | |  | 3 | | 24 |
|  |  | | |  | 2 | |  | | 3 | 3 | | |  | 2 | | 2 | 2 | 1 | | 6 | | |  | 3 | | 24 |
|  | 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** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 2 |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 12 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 1 | 2 | 3 |  | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 3 |  | 1 | 2 | 2 |  | 3 | 5 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 5 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 3 |  | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 3 |  | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 1 | 2 |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 3 |  | 2 | 4 |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 24 |
| **Всего за период** | **8** |  | **32** | **50** | **25** | **25** | **93** | **47** | **46** | **84** | **6** | **99** | **6** | **54** | **432** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 8 | 5 |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 8 | 5 |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 24 |
| **Всего за период** |  | **16** | **10** | **8** | **4** | **4** |  |  |  | **8** |  |  |  | **6** | **48** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 4 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 4 | 3 |  | 2 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 2 | 3 | 4 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 24 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  |  | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 2 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 |  | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 3 |  | 1 | 2 | 2 |  | 3 | 6 | 3 | 24 |
|  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 15 |  | 3 | 24 |
|  |  |  | 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** | **168** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 7 | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 7 |  |  |  | 3 | 24 |
|  |  | 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 21*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в группах спортивного совершенствования**

**2 – го и 3 - го годов обучения, ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды годичного цикла** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская и судейская практика** | **Количество соревнований** | **Приемные переводные и контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за неделю, ч** |
| **теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 5 | 3 |  | 4 | 3 |  | 1 |  | 3 |  |  | 6 | 3 | 28 |
|  |  | 5 | 3 |  | 3 | 4 |  |  | 1 | 3 |  |  | 6 | 3 | 28 |
|  |  | 5 | 4 |  | 4 | 3 |  | 2 | 1 | 4 |  |  | 2 | 3 | 28 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 4 | 2 |  | 3 | 4 |  | 2 | 3 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 4 | 2 |  | 4 | 3 |  | 3 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 4 |  | 1 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 4 |  | 2 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 |  | 3 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 2 | 4 |  | 3 | 3 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 1 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 4 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** | **6** | **36** | **36** | **73** | **37** | **36** | **40** | **20** | **20** | **55** | **10** | **30** | **14** | **36** | **336** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 1 |  | 3 | 2 | 4 |  | 15 |  |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 3 |  | 3 | 4 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 7 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 3 | 3 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 3 | 2 |  | 4 | 3 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 7 |  | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 3 | 2 | 3 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 5 |  | 3 | 4 | 3 | 28 |
|  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 4 | 3 | 7 | 1 | 6 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 2 | 2 | 4 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 10 | 6 |  | 3 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 10 | 6 |  | 2 | 3 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** |  | **20** | **12** |  | **5** | **5** |  |  |  | **8** |  |  |  | **6** | **28** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 5 | 5 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 5 | 5 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 | 4 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 2 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 2 | 7 | 1 |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 3 | 4 |  | 3 | 3 |  | 2 | 1 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 3 | 4 |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 6 | 1 |  |  | 3 | 28 |
| 3 этап | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 2 | 2 | 4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  |  | 2 | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 2 | 7 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
| **Всего за период** | **6** | **28** | **36** | **44** | **22** | **22** | **35** | **18** | **17** | **48** | **9** | **15** | **4** | **27** | **252** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 4 | 5 |  | 6 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 4 | 3 | 5 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 2 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 6 | 1 | 3 |  | 3 | 28 |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 3 | 2 |  | 15 |  | 3 | 28 |
|  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 3 | 10 | 3 | 28 |
| **Всего за период** | **4** |  | **18** | **22** | **11** | **11** | **36** | **18** | **18** | **22** | **3** | **60** | **10** | **21** | **196** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  | 1 |  | 6 |  |  |  | 3 | 28 |
|  |  | 9 | 5 |  | 2 | 2 |  |  | 1 | 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 22*

**Распределение мезоциклов и микроциклов годичного цикла в группах спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды (недели)** | **Мезоциклы (недели)** | **Микроциклы** |
| Подготовительный (12 недель) | Втягивающий (3 недели) | Три общеподготовительных мезоцикла |
| 1 базово-развивающий (6 недель) | Общеподготовительный |
| Пять специально-подготовительных мезоциклов |
| 2 базово-развивающий (3 недели) | Подводящий |
| Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (18 недель) | Предсоревновательный (2 недели) | Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (7 недель) | Семь соревновательных мезоциклов |
| Предсоревновательный (2 недели) | Подводящий |
| Подводящий |
| Соревновательный (7 недель) | Семь соревновательных мезоциклов |
| Переходный (2 недели) | Активный отдых (2 недели) | Восстановительно-реабилитационный |
|  |  | Восстановительно-поддерживающ |
| Подготовительный (9 недель) | Втягивающий (2 недели) | Два общеподготовительных мезоцикла |
|  | 1 базово-развивающий (3 недели) | Три специально-подготовительных мезоцикла |
|  | 2 базово –Развивающий (4 недели) | Специально-подготовительный |
|  | Три подводящих мезоцикла |
| Соревновательный (7 недель) | Предсоревновательный (2 недели) | Подводящий |
|  | Соревновательный (5 недель) | Подводящий |
|  | четыре соревновательных  мезоциклов |
| Переходный (4 недели) | Активный отдых (4 недели) | Четыре Восстановительно-реабилитационных мезоцикла |

*Таблица 23*

**Примерный семидневный микроцикл для первого года спортивного совершенствования (вторая неделя первого этапа подготовительного периода)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни микро­цикла** | №**занятия по про­грамме** | **Основное содержание занятий** | **Дозировка(мин)** | **Нагрузка** |
| Первый | 8  9 | Контрольные испытания по физической подготовке  Развитие скоростно-силовой выносливости и повышение общей физической подготовленности | 135  90 | Большая  Большая |
| Второй | 10 | Развитие специальных физических качеств (прыгучесть) Совершенствование техники нападения | 135 | Умеренная |
| Третий | 11  12 | Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.  Совер­шенствование техники игры в защите против нападения соперника. Совершенствование техники нападе­ния. Имитация нападающего удара различными способами. Совершенст­вование техники защиты после напа­дающих и обманных ударов | 135  90 | Большая  Умеренная |
| Четвертый |  | Активный отдых | 70 |  |
| Пятый | 13 | Контрольные испытания по техниче­ской подготовке. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите | 180 | Умеренная |
| Шестой | 14 | Совершенствование техники нападе­ния и защиты. Учебная игра с заданиями | 180 | Большая |
| Седьмой |  | Восстановительные мероприятия | 65 |  |

*Таблица 24*

**Примерный семидневный микроцикл для второго года групп спортивного совершенствования (седьмая неделя второго этапа подготовительного периода)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни микро­цикла** | №**занятия по про­грамме** | **Основное содержание занятий** | **Дозировка(мин)** | **Нагрузка** |
| Первый | 61  62 | Основы техники и тактики игры в волейбол. Тактика игры в нападении при второй передаче игрока задней линии (теоретическое занятие) Развитие специальных физических качеств (быстрота). Изучение пере­мещений и остановок в сочетании **с**выполнением приемов игры в нападении и защите | 90  135 | незначительная  Большая |
| Второй | 63  64 | Изучение приема мяча после раз­личных перемещений на макси­мальной скорости. Развитие быстро­ты и скоростной выносливости  Изучение перемещений и остановок в сочетании с техническими прие­мами игры в нападении. Взаимодей­ствие игроков зон 2, 3, 4 в нападе­нии со второй передачи выходящего игрока из зоны 1 | 190  135 | Максимальная  большая |
| Третий | 65  66 | Совершенствование приема мяча от различных способов подач. Изуче­ние подачи на точность Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 при системе игры в защите «углом назад». Совершенствование подачи на точность | 90  135 | Умеренная  большая |
| Четвертый |  | Активный отдых | 70 |  |
| Пятый | 67  68 | Изучение подачи в прыжке. Изучение приема мяча после подачи в прыжке  Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 при условии специализации игроков в определенной зоне при системе игры в защите «углом назад». Взаимодействие игроков зон 2, 3, 4 в нападении со второй передачи выходящего игрока из зоны 5 | 90  135 | Субмаксимальная  большая |
| Шестой | 69  70 | Изучение подачи в прыжке. Изуче­ние приема мяча после подач, вы­полненных различными способами Контрольная игра | 90  135 | Умеренная  максимальная |
| Седьмой |  | Восстановительные мероприятия | 65 |  |

*Таблица 25*

**Примерный семидневный микроцикл для второго года групп спортивного совершенствования (четырнадцатая неделя соревновательного периода)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни микро­цикла** | №**занятияпо про­грамме** | **Основное содержание занятий** | **Дозировка(мин)** | **Нагрузка** |
| Первый | 131  132 | Совершенствование подач различ­ными способами. Совершенствова­ние приема мяча с подачи Совершенствование системы игры игрока передней линии с примене­нием нападающего удара с первой передачи | 90  135 | Умерен­ная  Субмак­сималь­ная |
| Второй | 133  134 | Совершенствование различных, изученных ранее, нападающих уда­ров. Совершенствование способов перемещения в сочетании с приема­ми игры в защите  Совершенствование нападающих ударов. Совершенствование ко­мандных тактических действий в защите при системе «углом назад». Изучение чередований систем игры в нападении и вариантов примене­ния групповых действии, присущих той или иной системе | 90  135 | Субмак­сималь­ная  Большая |
| Третий | 135  136 | Совершенствование основного спо­соба подачи мяча. Совершенствова­ние приема мяча с подачи  Совершенствование системы игры со второй передачи через игрока задней линии, вышедшего к сетке. Совершенствование командных тактических действий в защите при условии специализации игроков в определенной зоне при системе игры «углом назад» | 90  135 | Умерен­ная  Большая |
| Четвертый |  | Активный отдых. Баня | 135 |  |
| Пятый | 137  138 | Совершенствование различных, ранее изученных нападающих уда­ров. Совершенствование основного способа подачи мяча. Совершенст­вование приема мяча с подачи  Изучение чередования систем игры в защите и вариантов применения групповых действий, присущих той или иной системе. Совершенствова­ние сочетания способов перемеще­ния с приемами игры в защите и нападении | 90  135 | Большая  Большая |
| шестой | 139 | Совершенствование системы игры со второй передачи через игрока задней линии, вышедшего к сетке. Совершенствование основного спо­соба подачи. Совершенствование приема мяча с подачи | 135 | умеренная |
| седьмой | 140 | Календарная игра | 135 | максимальная |

**2.4.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (для групп ВСМ)**

В годичном планировании выделяют сдвоенные циклы, т. е. дваж­ды повторяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки. В табл. 26, 27 представлено распределение объе­мов компонентов тренировки на 52 недели годичного цикла для групп высшего спортивного мастерства.

Исходя из сроков и продолжительности основных соревнований и закономерностей развития и поддержания спортивной формы, в груп­пах высшего спортивного мастерства рекомендуется придерживать­ся такого распределения периодов подготовки в годичном цикле. Первый цикл включает в себя подготовительный период (12 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (3 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (5 не­дель); соревновательный период (22 недели), состоящий из первого соревновательного мезоцикла (12 недель), предсоревновательного мезоцикла (3 недели) и второго соревновательного мезоцикла (7 не­дель); переходный период (2 недели), состоящий из мезоцикла актив­ного отдыха. Такое построение первого цикла обусловлено участием команд в финале Кубка России (13, 14 недель) и проведением первого круга чемпионата России. Второй цикл включает в себя подготови­тельный период (8 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (2 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (2 недели); соревновательный период (4 не­дели) и переходный период (4 недели). Такое построение второго цикла обусловлено подготовкой и участием в отборочных турнирах на Ку­бок России, а также восстановлением организма после тяжелого сезо­на и подготовка к следующему. Распределение мезо- и микроциклов в учебном году представлено в таблице 28.

*Таблица 26* ***Распределение объемов компонентов тренировки в группах высшего спортивного мастерства, ч (1,2 -ой годы подготовки)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **Периоды**  **Годичного цикла** | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская и судейская практика** | **Количество соревнований** | **Приемные переводные и контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за неделю, ч** |
| **теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| подготовительный период | 20 | 6 | 76 | 96 | 151 | 75 | 101 | 51 | 50 | 87 | 15 | 30 | 18 | 60 | 640 |
| соревновательный период | 26 | 26 | - | 55 | 105 | 52 | 160 | 80 | 80 | 210 | - | 180 | 18 | 78 | 832 |
| Переходный период | 6 | - | 68 | 41 | 20 | 10 | 15 | 8 | 7 | 15 | 15 | - | - | 18 | 192 |

*Таблица 27*

***Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в группах высшего спортив. мастерства, ч (1,2 – ой годы подготовки)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды,**  **№ недели** | | **Виды подготовки** | | | | | | | | | | **Инструкторская и судейская практика** | **Количество соревнований** | **Приемные переводные и контрольные испытания** | **Восстановительные мероприятия** | **Итого за неделю, ч** |
| **теоретическая** | **физическая** | | **техническая** | | | **тактическая** | | | **Интегральная** |
| **общая** | **специальная** | **всего** | **нападение** | **защита** | **всего** | **нападение** | **Защита** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I |  | 1 | 9 | 4 | 9 | 3 | 6 |  |  |  |  |  |  | 6 | 3 | 32 |
|  | 1 | 9 | 4 | 10 | 4 | 6 | 2 |  | 2 |  |  |  | 3 | 3 | 32 |
|  |  | 9 | 4 | 10 | 4 | 6 | 3 | 1 | 2 |  |  |  | 3 | 3 | 32 |
| II |  |  | 6 | 7 | 10 | 4 | 6 | 6 | 2 | 4 |  |  |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 4 | 7 | 10 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 4 | 7 | 10 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 4 | 7 | 6 | 3 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 |  |  |  | 3 | 32 |
| III |  |  | 3 | 6 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 7 | 4 |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 1 | 5 | 4 | 3 | 1 | 8 | 5 | 4 | 10 |  |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 1 | 5 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 |  | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 |  | 8 | 5 | 3 | 8 | 4 |  |  | 3 | 32 |
|  | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 |  | 6 | 4 | 2 | 5 |  | 9 |  | 3 | 32 |
| **Всего за период** | | **4** | **52** | **66** | **83** | **42** | **41** | **55** | **28** | **27** | **47** | **8** | **21** | **12** | **36** | **384** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 1 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 9 | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 1 | 4 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 6 | 3 | 3 | 8 | 3 | 5 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 6 | 3 | 3 | 8 | 4 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 6 | 3 | 3 | 8 | 4 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 6 | 3 | 3 | 8 | 4 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 5 | 3 | 3 | 9 | 4 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 5 | 3 | 3 | 9 | 4 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 10 | 6 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 5 | 3 | 3 | 9 | 4 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 7 | 3 | 4 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 5 | 3 | 2 | 9 | 5 | 4 | 12 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 3 | 2 | 1 | 1 | 6 | 4 | 2 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 3 | 2 | 1 | 1 | 6 | 4 | 2 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 3 | 2 | 1 | 1 | 6 | 4 | 2 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
| **всего** | | **22** |  | **47** | **88** | **44** | **44** | **143** | **72** | **71** | **173** |  | **156** | **9** | **66** | **704** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | 10 | 8 | 2 | 1 | 1 | 6 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | |  | 10 | 8 | 2 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 4 |  |  |  | 3 | 32 |
| **Всего за период** | |  | **20** | **16** | **4** | **2** | **2** | **11** | **6** | **5** | **7** |  |  |  | **6** | **64** |
| Подготовительный период | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I |  |  | 4 | 3 | 10 | 4 | 6 | 3 |  | 3 | 3 |  |  | 6 | 3 | 32 |
|  |  | 4 | 3 | 15 | 4 | 11 | 4 | 1 | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 32 |
| II |  |  | 3 | 5 | 13 | 5 | 8 | 5 | 2 | 4 | 3 |  |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 3 | 5 | 11 | 7 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 |  |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 3 | 5 | 8 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 | 7 |  |  |  | 3 | 32 |
|  |  | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 | 4 |  |  | 3 | 32 |
| III |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |  | 7 | 5 | 2 | 5 |  | 9 |  | 3 | 32 |
|  | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 10 | 7 | 3 | 7 | 3 |  |  | 3 | 32 |
| **Всего за период** | | **2** | **24** | **30** | **68** | **34** | **34** | **46** | **23** | **23** | **40** | **7** | **9** | **6** | **24** | **256** |
| Соревновательный период | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 1 |  | 2 | 5 | 2 | 3 |  |  |  | 12 |  |  | 9 | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 6 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 15 |  |  |  | 3 | 32 |
|  | | 1 |  | 2 | 2 | 2 |  | 7 | 4 | 3 | 5 |  | 12 |  | 3 | 32 |
| **Всего за период** | | **4** |  | **8** | **17** | **9** | **8** | **17** | **8** | **9** | **37** |  | **24** | **9** | **12** | **128** |
| Переходный период | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | 12 | 6 | 6 | 3 | 3 |  |  |  | 2 | 3 |  |  | 3 | 32 |
|  | |  | 12 | 6 | 5 | 2 | 3 |  |  |  | 2 | 4 |  |  | 3 | 32 |
|  | |  | 12 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 |  |  | 3 | 32 |
|  | |  | 12 | 7 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 |  |  | 3 | 32 |
| **Всего за период** | |  | **48** | **25** | **16** | **8** | **8** | **4** | **2** | **2** | **8** | **15** |  |  | **12** | **128** |
| **Итого за год** | | **32** | **144** | **192** | **276** |  |  | **276** |  |  | **312** | **30** | **210** | **36** | **156** | **1664** |

*Таблица 28* **Распределение мезоциклов и микроциклов годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды (недели)** | **Мезоциклы (недели)** | **Микроциклы** |
| Подготовительный (12 недель) | Втягивающий (3 недели) | два общеподготовительных мезоцикла |
| Специально-подготовительный |
|  | 1 базово- | два общеподготовительных мезоцикла |
|  | Развивающий (4 недели) | Два специально-подготовительных мезоциклов |
|  | предсоревновательный | Специально-подготовительный |
|  |  | Подводящий |
| соревновательный |
|  | (5 недель) | Подводящий |
| соревновательный |
| Соревновательный (22 недель) | Соревновательный (12 недель) | Чередование соревновательных и подводящих мезоциклов |
|  | Предсоревновательный (3 недели) | Два специально-подготовител. |
| подводящий |
|  | Соревновательный (7 недель) | три соревновательных мезоциклов |
|  | Подводящий |
|  | три соревновательных мезоциклов |
| Переходный (2 недели) | Активный отдых (2 недели) | Два Восстановительно-реабилитационных мезоциклов |
| Подготовительный (8 недель) | Втягивающий (2 недели) | Два специально-подготовительных |
|  | базово-развивающий (4 недели) | Два специально-подготовительных |
| Подводящий |
| соревновательный |
|  | Предсоревновательный | Подводящий |
|  | (2 недели) | соревновательный |
| Соревновательный (4 недель) | Соревновательный (4 недель) | Чередование подводящих и соревновательных мезоциклов |
| Переходный (4 недели) | Активный отдых (4 недели) | Четыре Восстановительно-реабилитационных мезоцикла |

***2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ***

***2.5.1. педагогический и врачебный контроль этапов СО, НП, УТ***

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, фи­зическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672 с изменениями и дополнениями). Углублен­ные медицинские обследования проводятся: предварительное - при по­ступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

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

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

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

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и вра­чебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одеж­ды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям

(разминка, восстановительные средства на тренировках, соревновани­ях, заключительная часть тренировочного занятия).

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

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

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнова­ниях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных за­нятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности. При проведении педагогического и врачебного контроля использу­ются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специаль­ной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выпол­няются на основе стандартизованных тестов. Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется мак­симальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

***Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля***

*Этапный контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функциональ­ного состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируе­мым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфо-логическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья - нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировоч­ных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответ­ствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тре­нировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и со­ревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий трени­ровок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соот­ветствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, зак­лючительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряже­ния (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных на­грузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутрен­них параметров нагрузки делается заключение о функциональном состо­янии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», про­изводится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии ус­ловий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответ­ствующее заключение, даются рекомендации.

***2.5.2. педагогический и врачебный контроль этапа СС, ВСМ***

**Педагогический контроль** за спортсменами производится для ре­шения двух основных задач:

1. контроль за физическим развитием спортсмена;
2. контроль за физической и технической подготовленностью спортсменов.

Для получения необходимой информации служат **контрольные испытания**, включенные в программу.

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

*Физическая подготовка.*

1. Бег 30 м. Испытание проводится по об­щепринятой методике, старт высокий(«стойка волейболиста»).
2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки(«елочка»). На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м отлицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей пооче­редно (№ 1,2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног. 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. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя рука­ми. 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. Метание сидя. При этом плечи, а не ступни ног должны быть на уров­не линии отсчета. Даются три попытки в каждом виде метания. Учи­тывается лучший результат.
6. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой мето­дике становым динамометром.

*Техническая подготовка*

1. Испытания на точность второй переда­чи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстоя­ния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Передачи сверху у стены стоя и сидя (чередование). Испытуе­мый располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м на степе нанесена контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены выполняет передачу над собой и садится, выполняет передачу, встает, выполняет передачу в стену стоя и т. д. Испытуемый должен стремиться сохранять расстояние до стены и высоту передачи. Две передачи стоя и одна сидя составляют серию. Учитывается максималь­ное число серий, которое может выполнить учащийся.

3. Испытания в передачах сверху у стены стоя к ней лицом и спи­ной (чередование). Испытуемый располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стре­миться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испыту­емый 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. Цикл этих передач со­ставляет одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

4. Испытания на точность 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 испытуемый выполняет 10 попыток. На подачу в прыжке даются 5 попыток.

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

6. 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), испытуемый должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заде­нет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диа­метром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каж­дому испытуемому даются 10 попыток.

7. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании ис­пытуемый располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выхо­дит в соответствующую зону для постановки блока. Направление уда­ра известно, высота передачи на удар тоже. Испытуемому даются 10 попыток.

При групповом блокировании испытуемые располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 - в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 -в зонах 3 и 4. Даются 10 попыток каждому испытуемому.

*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 (на 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 10 попыток стоя и 6 попыток в прыжке (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.
2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар, или «скид­ка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающе­го при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных за­даний.
3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляет­ся умение испытуемых 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 испытуемых, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.
4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своев­ременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, отку­да будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направле­ние удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество пра­вильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).
5. Командные действия в защите. Основные требования - команд­ные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обман­ные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учи­тываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

*Интегральная подготовка*

1. Упражнения на переключение в вы­полнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блоки­рование. Испытуемый 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. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Испытуемый 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. Испытуемый 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 заданное количество серий.
2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испы­тания направлены на то, чтобы выявить умение волейболистов пере­страивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: испытываемые располагаются в защитной позиции: трое у сетки - для блокирования, трое - 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, и 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 сигналу «доигров­ка» выполняет нападающие удары. Дается по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.
3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании резуль­татов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графические, на магнито­фонную ленту, фотосъемка, видеосъемка 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 - 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), а так­же в форме зачета или экзамена.

*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 на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

**Медико-биологический контроль**за спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. контроль за состоянием здоровья спортсменов;

2. контроль за функциональным состоянием спортсменов.  
Каждая из этих основных задач, в первую очередь, содержит не­сколько частных задач.

Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов:

1. можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
2. есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных ме­роприятий;
3. отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудова­ние, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (спо­собствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональный состоянием спортсменов:

1. отвечают ли функциональные возможности спортсменов в на­стоящее время и в перспективе классу спортсменов в волейболе, т. е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена плани­руемым спортивным результатам в настоящее время или в пер­спективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров- функ­ций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «со­ответствует»;
2. каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;
3. соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревнова­тельные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

*Педагогический и медико-биологический контроль*

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи раз­личных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и слож­ными (инструментальные клинические и биохимические анализы кро­ви и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скры­той патологии), проявляющихся только при значительных трениро­вочных и соревновательных нагрузках; 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок; 3) оценка гигиенических ус­ловий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.); 4) соответствие методики занятий гигиеническим требовани­ям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревно­ваниях, заключительная часть тренировочного занятия и т. п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсме­нов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спорт­сменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т. п.) методов, санитарно-гигие­ническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат ре­шение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тре­нировочного процесса и необходимых лечебно-реабилитационных мероприятиях при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопостав­ления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем да­ются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапря­жения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, произ­водятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мо­чой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спорт­сменов и оценки их функционального состояния. Средствами конт­роля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы об­следования. При этапном контроле производится углубленное меди­цинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, эргометрию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулис­та, отоларинголога и др.). Выполняется антроморфологическое об­следование.

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состо­янии здоровья (каких); из функциональных показателей определяют­ся МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог ана­эробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мы­шечной работы и др.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекоменда­ции по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии пока­заний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемым для дан­ного спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функ­циональных медицинских средств обследования в зависимости от кон­кретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное меди­цинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно про­водить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

***2.6.  ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

**2.6.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. *Физическая культура и спорт в России.*Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.*Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. *Влияние физических упразднений на организм занимающихся.*Воз­действие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к заняти­ям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естествен­ных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный кон­троль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного мас­сажа.
5. *Нагрузка и отдых*как взаимосвязанные компоненты физичес­ких упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, спе­цифические и неспецифические, различные по величине и направ­ленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозиро­вание нагрузки.
6. *Спортивные соревнования,*их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровитель­ных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в из­бранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в сорев­нованиях.
7. *Основы техники и тактики*избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Харак­теристика технической и тактической подготовки.
8. *Основы методики обучения*физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Фак­торы, обусловливающие эффективность обучения, тренировки.
9. *Планирование и контроль*в процессе спортивно-оздоровитель­ных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневни­ка самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятель­ности.

10**.** *Оборудование и инвентарь,*применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, техни­ческие средства.

**2.6.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

1. *Физическая культура и спорт в России.*Задачи физической культу­ры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характери­стика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.*Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхатель­ная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.*Влияние физических 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.*Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. 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 в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**2.6.3. УЧЕБНО-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.

1. *Состояние и развитие волейбола.*

Развитие волейбола среди школь­ников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.

Международные юношеские соревно­вания по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

1. *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.

1. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*

Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям 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.

1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса уп­ражнения.

Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

1. *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.

1. *Основы техники и тактики игры в 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 в волейбол.

1. *Основы методики обучения волейболу.*

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

1. *Планирование и контроль*учебно-тренировочного процесса.

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

1. *Оборудование и инвентарь.*

Тренажерные устройства для обуче­ния технике игры. Изготовление специального оборудования для заня­тий 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 по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

1. *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.

**2.6.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Первый год обучения - 25 часов**

1. Физическая культура и спорт в России (3 часа). 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.
2. Организационная структура и руководство физкультурным дви­жением в России. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России.
3. Краткий обзор состояния и развития волейбола (4 часа). Крат­кая характеристика участия российских волейболистов в международ­ных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских спе­циалистов по волейболу другим странам в развитии этого вида спорта. Анализ международных и российских соревнований по волейболу, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной де­ятельности молодых волейболистов.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнении (5 часов). Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм за­нимающихся.
5. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (5 ча­сов). Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное пита­ние спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.
6. Организация и проведение соревнований (2 часа). Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Со­держание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и под­готовительным к волейболу играм, по мини-волейболу, их организация.

**Второй год обучения - 27 часов**

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часа). Влияние максималь­ных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.
2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (2 часа). Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комп­лексные обследования медико-биологического и педагогического ха­рактера. Профилактически-восстановительные мероприятия.
3. Основы техники и тактики игры в волейбол (5 часов). Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волей­болистов.
4. Основы методики обучения и тренировки по волейболу (5 ча­сов). 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.
5. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведен­ных игр (8 часов). Изучение опыта команд высших разрядов по про­ведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ мате­риалов графической записи игр, видеозаписей, кино­материалов.

**Третий год обучения - 30 часов**

1. Краткий обзор состояния и развития волейбола (2 часа). Анализ результатов соревнований волейболистов в нашей стране и за рубе­жом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и волей­болистов. Тенденции развития волейбола.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часа). Тренировочные нагрузки в недельных циклах по периодам и этапам тренировочного процесса в связи с проблемой периодизации. Функциональные воз­можности волейболистов.
3. Основы техники и тактики игры в волейбол (6 часов). Индиви­дуальные особенности волейболистов и совершенствование техничес­кого мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный ана­лиз техники игры в волейбол. Стратегия и тактика, тенденции разви­тия волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.
4. Основы методики обучения и тренировки по волейболу (6 ча­сов). Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуаль­ных особенностей волейболистов и игровой функции их в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства волейболистов.
5. Организация и проведение соревнований (2 часа). Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, команд высших разрядов. Методика судейства детских, мужских и женских команд.
6. Установка на игру и разбор проведенных игр (6 часов). Принци­пы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

**2.6.5. 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 прогнозирование направлений и развития тех­ники и тактики.
2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индиви­дуализация тренировочного процесса с учетом особенностей волей­болистов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сто­рон подготовки волейболистов. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.
3. Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, анализе действий команды, отдельных игроков и своих собственных действий.

**2.7.  ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**2.7.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГРУППАХ СО, НП,УТ**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственно­го, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом осо­бенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки

и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органичес­ки входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной ра­боты с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комп­лексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого явля­ется спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами 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 научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием фор­мирования личности спортсмена 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 спортсмена. 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 степных 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 обсуждение в коллективе пове­дения спортсмена.

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

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с лите­ратурой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс система­тических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать те­матическую последовательность воспитательных воздействий на спорт­сменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распоряд­ке жизни юного спортсмена; определить методическую последователь­ность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, ука­заний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитатель­ную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план*воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортив­ном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих­ся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной ра­боте; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подго­товленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основ­ные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач(примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1. организационно-педагогическая работа - определяются сроки вы­боров ученического самоуправления, планируется организационно-ме­тодическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблю­дением режима дня учащихся и др.;
2. формирование основ мировоззрения социальной активности - оп­ределяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются ме­роприятия по проведению работы вне спортивной школы;
3. воспитание сознательного отношения к учению, культуре умствен­ного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умени­ями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в об­щественной работе;
4. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полез­ной работе и бережного отношения к общественному достоянию - опре­деляется система мероприятий по участию учащихся в общественно по­лезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о тру­де; проводятся экскурсии на предприятиях;
5. нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики -планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспита­ния нравственного поведения юных спортсменов;
6. эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомле­нии с многонациональной культурой парода, расширению знаний об ис­кусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
7. физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
8. работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**2.7.2.  ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГРУППАХ СС, ВСМ**

В работе специализированных детско-юношеских школ по волей­болу в группах спортивного совершенствования одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудо­любивых и образованных, дисциплинированных, активных и иници­ативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастер­ства волейболистов.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важ­но умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях волей­болом осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-так­тической, физической, психологической, интегральной и интеллекту­альной (теоретической).

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных волейболистов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие ка­чества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитан­ные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятель­ность служит мощным средством развития нравственно-волевых ка­честв юных волейболистов, является настоящей школой для станов­ления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем

уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физи­чески, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных волей­болистов представляет собой единство воздействий тренера, коллек­тива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совер­шенствование его личности.

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеуст­ремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассмат­ривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обус­ловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание про­исходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуще­ствлялся на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную,  
пространственную и содержательную связь этапов и уровней  
нравственно-волевого развития;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опи­рающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурном достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;

* единства системного и личностно-деятельного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспита­тельных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов вос­питательного процесса;
* вариативности и динамичности использования средств, форм, мето­дов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волево­го развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;
* единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последователь­ной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизичес­ких возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах спортивного совер­шенствования предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на осно­ве, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего про­цесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и силь­ных сторон в развитии каждого спортсмена;

* совершенствование личностных качеств юных волейболис­тов должно опираться на формирование у них высокой нравствен­ности и на развитие разносторонних качеств умственной деятель­ности;
* в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
* важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных игр по волейболу. Это даст возможность подготовить юных волейболистов к преодолению пре­пятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
* волевые качества спортсмена воспитываются на преодоле­нии трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жиз­ни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;
* при совершенствовании техники, тактики игры, в процессе фи­зической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться кругло­годично и предусматривать не только учебно-воспитательное воздей­ствие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каж­дого юного волейболиста;
* в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (ха­рактера, склонностей, способностей и др.);
* воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных волейболистов устойчивое положительное отношение к возникнове­нию трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсме­нов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец под­ражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъяв­лять к себе высокие требования при проведении тренировочных заня­тий, в процессе соревнований.

При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность - плохие помощники педа­гога в воспитательной работе с юными спортсменами.

Авторитет тренера создается и поддерживается не только его про­фессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как че­ловека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание друж­ного, сплоченного коллектива юных волейболистов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проник­нут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфи­ческих взаимодействий между ними в организации действий, направ­ленных на достижение победы. Определяются основные роли игро­ков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодей­ствия между игроками команды в процессе выполнения игровых - соревновательных действий.

В условиях коллективных действий важно искусство тренера в уп­равлении командой и установление иерархических отношений между тренером и игроками в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Результат в волейболе определяется действиями команды в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный игрок команды, в слу­чае, если команда проиграла и ему засчитывается «поражение», и, на­оборот, как бы плохо ни играл отдельный игрок, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в волейбо­ле каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить, иногда «во вред» себе лич­но. Без такого настроя не может быть сильной команды.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нрав­ственное воспитание, которое помогает спортсмену правильно пони­мать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приоб­ретение нравственных привычек, побуждающих волейболистов пре­одолевать трудности, возникающие на занятиях и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их фор­мирования сводится к следующим правилам:

* необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену про­явить себя в тренировке и соревнованиях;
* ориентироваться на положительный образец: юные волейболис­ты должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
* формирование нравственных привычек требует ежедневного уп­ражнения в их применении;
* необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение кол­лективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необ­ходимостью использовать методы педагогической коррекции посред­ством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состо­яние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нрав­ственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негатив­ные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуаль­ное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятель­ности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяюще­го поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособ­ности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зритель­ная память, наблюдательность и внимание.

Содержание соревновательно-тренировочной деятельности позво­ляет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных волейболистов широко использовать и развивать такие важ­нейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной трени­ровки можно содействовать воспитанию культуры умственного тру­да. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных волейболистов приемам чередования ви­дов деятельности, самоконтроля.

В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внима­ние совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Не­обходимо привлекать внимание юных волейболистов не только к тех­нике выполнения двигательного действия, но и к его выразительнос­ти, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и восприни­мать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Сорев­новательно-тренировочный процесс обладает широкими возможнос­тями для формирования того двигательного поведения, которое при­носит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание па культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспи­тываются такие качества, как сдержанность, благородство по отно­шению к побежденному.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе долж­но осуществляться в трех основных формах:

* первая - годовой план воспитательной работы;
* вторая - календарный план на месяц;
* третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в группах спортивно­го совершенствования следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности юных волейболистов, пол занимаю­щихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого вос­питания юных спортсменов в конкретной спортивной школе.

В группах спортивного совершенствования выделяют следующие условия:

* диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
* прогнозирование и реализация личностного и социально-ценност­ного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
* конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социаль­ному развитию подростков;
* комплексное использование индивидуальных, групповых и кол­лективных форм взаимодействия учащихся;
* стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащих­ся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
* создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
* моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внеш­них и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;
* систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащи­мися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

**2.7.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ СО,НП,УТ**

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

***А) Общая психологическая подготовка***

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

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

***1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.***В процессе учебно-тренировочной работы не только гото­вят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической,  
технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его харак­тер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту  
и другие качества личности. Важным фактором развития личности слу­жит самовоспитание, организация которого должна направляться тре­нером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности во­лейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**2. *Развитие процессов восприятия.***Специфика волейбола требует  
совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, раз­вития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой за­висимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной фор­мы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных воспри­ятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном

восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а пере­дачу делать другому; во время передач или нападающего удара контро­лировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, трой­ках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное тре­бование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, по­дачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за из­менениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной ско­рости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов вре­мя сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состо­янии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой на­дежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стре­миться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чув­ство времени».

***3. Развитие внимания****.*Успешность технических и тактических дей­ствий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивнос­ти, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнооб­разных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одно­временно воспринять несколько динамических или статических объек­тов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где тре­буется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объек­ты и второстепенные.

***4.Развитие тактического мышления, памяти, представления и вооб­ражения.***

 У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; http://gigabaza.ru/images/35/69649/m70c3501f.gifсообразительность - умение быстро и правильно оценивать сло­жившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - уме­ние быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперни­ка и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

1. ***Развитие способности управлять эмоциями.***

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

1. ***Воспитание волевых качеств.***

Воспитание волевых качеств - важ­ное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спорт­смен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Суще­ствует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объектив­ные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейбо­лист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообла­дание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинирован­ность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осозна­нии целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклон­ном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицатель­ных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбуди­мость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастаю­щего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражне­ния, выполнение которых связано с известным риском и требующие пре­одоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способнос­ти спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию дру­гих людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, являет­ся организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллек­тива, плану действия всей команды.

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

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

***Б) Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям***

*(игра)*состоит в следующем:

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

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для дан­ного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосре­доточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обостре­ние процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоци­ональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потли­вости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противополож­ное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсут­ствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холод­ный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готов­ности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множе­ство промежуточных предыгровых состояний.

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

* учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверен­ность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
* применение в разминке специальных упражнений, различных по ско­рости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от осо­бенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или сиять состояние подавленности;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыха­тельных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказы­вающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, ве­селому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздей­ствует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добь­юсь», «я должен» и т.д.).

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

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет боль­шое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприят­ных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны про­водить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, дру­гому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут­ную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые кор­рективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие при­емы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для от­дыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены так­тических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократ­ных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в раз­личные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопу­стима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсме­на состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения так­тического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности иг­роков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания дол­жны быть лаконичными, краткими и яркими, той должен быть уверенный I спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобили­зации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

**2.7.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ СС,ВСМ**

Психологическая подготовка служит важным условием успешно­го решения задач в системе многолетней подготовки волейболистов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, не­обходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в груп­пах начальной подготовки и учебно-тренировочных психологичес­кая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах спортивного совершенствования она также тесно увязана с соревно­вательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов. Выделя­ют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнова­ниям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спорт­сменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого ха­рактера, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целе­устремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, реши­тельность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Вы­сокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффектив­ности соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в про­цессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важ­ность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболис­тами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению за­дач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посред­ством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют мес­то в процессе физической, технико-тактической, интегральной и тео­ретической подготовки. Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусст­во, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).
8. Проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.
9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической под­готовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
12. Соревновательный метод (в процессе физической и других ви­дов подготовки).

**2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**2.8.1. Восстановительные средства и мероприятия для групп НП,УТ**

К здоровью юных спортсменов 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.

Восстановительные процессы подразделяют на:

*-текущее восстанов­ление*в ходе выполнения упражнений;

*-срочное восстановление,*проис­ходящее сразу после окончания работы;

*-отставленное восстановление,*которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;

*-стресс-восстановление*- восстановле­ние после перенапряжений.

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

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

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

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

*Педагогические средства*восстановления включают:

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответ­ствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, обо­рудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и рас­слабления, создание положительного эмоционального фона;
* варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнения­ми и тренировочными занятиями;
* разработку системы планирования с использованием различных вос­становительных средств в недельных, месячных и годовых циклах под­готовки;
* разработку специальных физических упражнений с целью ускоре­ния восстановления работоспособности спортсменов, совершенствова­ния технических приемов и тактических действий.

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

*Медико-гигиенические средства*восстановления включают: сбалан­сированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотера­пии), 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 необходимы 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. Психорегуляция реституционной направленности выпол­няется ежедневно.

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.

http://gigabaza.ru/images/35/69649/76a4c465.gifВосстановительные средства и мероприятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства имероприятия** | **Методическиеуказания** |
| **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 восстановление по механизму  активного  отдыха,  проведение занятий в  игровой форме |
| **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| Перед  тренировочным  занятием,  соревнованием | Мобилизация  готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения  на растяжение.  Разминка.  Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин  10 - 20 мин 5-15 мин (разминание 60%)  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом |
| Во время тренировочного  занятия,  соревнования | Предупреждение общего,  локального  переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных  нагрузок по характеру и  интенсивности.  Восстановительный массаж,  возбуждающий точечный  массаж в сочетании с классическим  массажем(встряхивание,  разминание).  Психорегуляция мобилизующей  направленности | В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само- и гетерорегуляция |
| Сразу после  тренировочного  занятия, соревнования | Восстановление  функции  кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс  восстановитель-  ных упражнении -ходьба, дыха­тельные упраж­нения, душ -теплый/  прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа  после  тренировочного  занятия | 1 Ускорение  восстановитель-  ного процесса | Локальный массаж, массаж  мышц спины(включая шейно-  воротниковую зону и паравертебрально)  Душ - теплый/ умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | 8-10 мин  5-10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляции |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работо­способности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восста­новительной направленности. Сауна, общий массаж | Восстановитель­ная тренировка.  После  восстановитель­ной тренировки. |
| После  микроцикла,  соревнований | Физическая и  психологическая  подготовка к новому циклу  тренировок, профилактика  перенапряжений | Упражнения ОФП восстано­вительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.  Психорегуляция реституционной направленности | Восстановитель­ная тренировка, туризм.  После восстано­вительной тренировки.  Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После  макроцикла,  соревнований | Физическая и  Психологическая подготовка к  новому циклу нагрузок,  профилактика  переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение  нескольких дней. Сауна | Восстановитель­ные тренировки ежедневно.  1 раз в 3 - 5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановитель­ных процессов | Сбалансирован­ное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

**2.8.2. Восстановительные средства и мероприятия для групп СС,ВСМ**

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

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педаго­гического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают твор­ческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переклю­чения форм двигательной активности и создания благоприятных ус­ловий для протекания процесса восстановления; оптимальную про­должительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от про­фессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализирован­ное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортив­ный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контраст­ные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвой­ные ванны; электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специ­альную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Про­должительность ночного сна после значительных тренировочных на­грузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуслав­ливает восстановление и поддержание спортивной работоспособнос­ти на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировоч­ных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмо­циональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональ­ный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на, основе сбалансированности, т. е. соответствия калорий­ности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимально­го соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонен­тов. По энергозатратам волейбол относится к видам спорта, характе­ризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые из­делия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компо­ты и др.). Следует включать растительные масла без термической об­работки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веще­ствами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть не­сколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-разового питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных про­цессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подгото­вительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назна­чаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поли­витамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, осо­бенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гид­ропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультра­фиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроиопизация.

Восстановление защитио-приспособительиых механизмов у спорт­сменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопро­тивляемость организма. Все это способствует восстановлению регу­лирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразву­ковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстано­вительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утом­лении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибра­торами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомле­нием, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окисли­тельно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприят­ные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому вос­становлению, лечению спортивных травм и используются как сред­ства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффек­тивнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушпые бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в трени­ровках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе вос­становительных средств. К их числу относится: токи Бернара, сол­люкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влия­ние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кро­ветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообраз­ные функции выведенного из состояния равновесия организма - по­нижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердеч­ных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстанови­тельных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеле­ного цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое вни­мание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное со­провождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воз­действий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические про­цедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спорт­смена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжитель­ности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанав­ливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учеб­ным планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортив­ной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

**2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

**2.9.1. Инструкторская и судейская практика для групп СО, УТ**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоя­тельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, по­мощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массо­вых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

*Первый год.*

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

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, пода­че нижней и верхней прямой.

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

*Третий год.*

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

*Четвертый год.*

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

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

*Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по началь­ному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в обще­образовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязаннос­тей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**2.9.2. Инструкторская и судейская практика для групп СС**

**Первый год обучения**

1. Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совер­шенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшко­ле, общеобразовательных школах, на районных и городских сорев­нованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

**Второй год обучения**

1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индиви­дуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейс­кой коллегии.

6. Организация и проведение соревнований по волейболу в кол­лективе, районе.

**Третий год обучения**

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на коман­дах младших возрастов своей спортшколы.
4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных сорев­нованиях.

**2.10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ** **ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

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

*На спортивно-оздоровительном этапе*занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навы­ков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно исполь­зовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении опреде­ленных правил: йоги Айенгара, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу определяется на осно­вании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

На этапе *начальной подготовки*и *учебно-тренировочном*этапе глав­ное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, фор­мированию тактических умений и освоению тактических действий.

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 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.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом слу­жат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое диф­ференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах на­чальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе про­граммного материала по видам подготовки разрабатываются трениро­вочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тре­нировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

**2.10.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготов­ки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка*направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, лов­кости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными дви­гательными навыками. Средства общей физической подготовки подби­раются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в заня­тиях с юными волейболистами преимущественно используются упражне­ния из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготови­тельную часть занятия, 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 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 до 40 м (10-12 лет), 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.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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 смену», «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 шагами.

***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 (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) 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*(штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): присе­дание, выпрыгивание 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 обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен­нисных (набивных, 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. Прыжки через рвы, канавы. 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).

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 ногами (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 от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Много­кратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетболь­ных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с ганте­лями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи на­бивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно уве­личивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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. То же 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 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 стены (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 подачи 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 площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). 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). Спрыгивание 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 мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или 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 набивного 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 набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с мес­та, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемеще­ний (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным 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 мяч перебрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, по в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбра­сывает па 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.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, 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 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.

**2.10.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Первый и второй годы подготовки (НП)***

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника нападения*

1. Перемещения и стойки; стойки основная, низкая; ходьба, бег, пере­мещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; 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 в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (под­вешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площад­ки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастаческом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); при­ем нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мя­чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя дву­мя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свобод­ное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. *Командные действия:*система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: 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 5,1,6с игрока­ми зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. *Командные действия:*расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в раз­личных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, напа­дающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в раз­личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же -тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч ка­питану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

***Третий год подготовки (НП)***

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, соче­тание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; переда­ча, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встреч­ная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизато­рах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (ме­тательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; пере­мещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зо­нах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для второй передачи, по­дачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и ниж­ней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спи­ной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. *Групповые действия:*взаимодействие при первой передаче игро­ков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4,2 при приеме подачи.
3. *Командные действия:*система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая пере­дача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места при приеме нижней и верх­ней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, прини­мающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор спосо­ба приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

1. *Групповые действия:*взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
2. *Командные действия:*расстановка при приеме подачи, когда вто­рую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, пере­мещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применени­ем групповых действий для данного года обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллектив­ных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в соче­таниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и такти­ческих действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**2.10.3   УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Первый и второй годы подготовки (УТ)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника нападения*

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и ос­тановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последую­щим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количе­ство, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с раз­личных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

*Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, паде­ния и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приема­ми защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних по­дач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; напада­ющего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с после­дующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, напа­дающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блоки­рование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с раз­личных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего уда­ра (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего при­емом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча че­рез сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. *Командные действия:*система игры со второй передачи игрока пе­редней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая переда­ча нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места при приеме верхних по­дач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних- снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направ­ления.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; вза­имодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и стра­хующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. *Командные действия:*расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для напада­ющего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к тех­ническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специ­альных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочета­ниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - от­дельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного тех­нико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

**Третий год подготовки (УТ)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника нападения*

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максималь­ной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техничес­кими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере­дачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличи­вая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после пере­дачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с соб­ственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственно­го подбрасывания -с места и после перемещения; с набрасывания партнера -с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); по­дачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верх­ней прямой подач на точность.
6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высо­ких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, ими­тация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то

же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, набро­шенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, пря­мой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшен­ному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

*Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на макси­мальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой по­дач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападаю­щего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; напада­ющего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторо­ну на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (пра­вой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, напа­давшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения второй пе­редачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для вы­полнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чере­дование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбива­ния мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя рука­ми, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему па линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов напа­дающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игро­ком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых пере­дач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

*Командные действия:*система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; при­ем верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для напа­дающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места при приеме подач различ­ными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, бло­кирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападаю­щих ударов различными способами и обманных действий; выбор спосо­ба приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрыва­ние» этого направления).
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков задней линии - игро­ков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
3. *Командные действия:*расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в

зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередо­вание этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых дей­ствий в соответствии с программой для данного года обучения); пере­ключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, за­щиты, нападения и защиты: подача- прием, нападающий удар - блоки­рование, передача-прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программ­ный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемствен­ность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**Четвертый год подготовки (УТ)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника нападения*

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных поло­жений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по рассто­янию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация напада­ющего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с раз­личных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

*Техника защиты*

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техни­ческими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места для вторых передач, раз­личных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для напа­дающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площад­ки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; ими­тация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыж­ке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различ­ных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

*Командные действия:*система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону *2,*вторая - назад за голову, где нападаю­щий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: при­ем подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных при­емов: выбор места, способа перемещения, определение направления уда­ра и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при стра­ховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
2. *Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «труд­ные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани­цы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рам­ках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) зон 5 и 1 с блокирующими.*
3. *Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в даль­ние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2(игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на  
   вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со­перника «углом назад», с применением групповых действий по програм­ме данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и  
   «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.*
4. *Групповые действия:*взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «труд­ные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани­цы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рам­ках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) зон 5 и 1 с блокирующими.
5. *Командные действия:*прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в даль­ние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2(игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на  
   вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со­перника «углом назад», с применением групповых действий по програм­ме данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и  
   «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упраж­нений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный ма­териал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учеб­ных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревнователь­ной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический ар­сенал в условиях соревнований.

**Пятый год подготовки (УТ)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника нападения*

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различ­ными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с ими­тацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для напа­дающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спи­ной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, ту­ловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая пода­ча, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точ­ность; планирующая подача, соревнование на большее количество вы­полненных правильно подач; чередование способов подач при модели­ровании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с после­дующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворо­том туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи парал­лельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

*Техника защиты*

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкну­тыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спи­ну; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередова­ние способов приема мяча в зависимости от направления и скорости по­лета мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, вы­полняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих уда­ров с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое бло­кирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игро­ка зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2,4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая переда­ча в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действия­ми); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выпол­няет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача напада­ющему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих актив­ны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

*Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:*выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рам­ках изученных групповых действий); выбор места, определение направ­ления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокиро­вании.
2. *Групповые действия:*взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игро­ком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при при­еме мяча от нападающих ударов); игрока зоны б с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с бло­кирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блоки­рующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны б с блокирующими игро­ками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игро­ков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом впе­ред» и «углом назад».
3. *Командные действия:*расположение игроков при приеме пода­чи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соот­ветственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокиру­ющих осуществляет крайний защитник (варианты групповых дей­ствий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «уг­лом назад».

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специаль­ных качеств.
3. Упражнения па переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических при­емов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной про­граммный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высо­кая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**2.10.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**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 мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

***3. Акробатические упражнения.***Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад),из 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 йогами. 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 упражнений 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) и до 3000 м(юноши).

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

Метания. Метание гранаты (500 г девушки - 700 г юноши) с места и с разбега. Толкание ядра весом 4 кг (девушки), 5-7 кг (юноши). Ме­тание копья в цель и на дальность с места и с разбега.

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

1. ***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 вза­имодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двусторонние игры.
2. ***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».
3. ***Ходьба на лыжах.***Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Эстафеты на лыжах.
4. ***Катание на коньках.***Основные способы передвижения на конь­ках, повороты и торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Ката­ние парами, тройками.

**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 набивными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шерен­ге) 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 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 в разнообразных сочетани­ях и с преодолением препятствий.

***2. Упражнения для развития прыгучести.***Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое  
разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением,(пояс весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: мешок с песком, масса до 15 кг для девушек и до 30 кг для юношей; штанга - ее масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера уп­ражнения: приседание - до 60%, выпрыгивание-20-40%, выпрыгивание из приседа - 20 - 30%; с поясом, манжетами, жилетом - приседа­ния, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом - 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, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге (правой, левой).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увели­чивается), количество прыжков подряд также увеличивается посте­пенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастичес­кие маты (для юношей). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подско­ки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу на амортизаторах. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.

**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 паль­цев рук (резинового кольца, 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 па месте. То же, но 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 набивного мяча от груди двумя руками (впе­ред и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди дву­мя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающе­муся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эс­пандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного мячей 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 набивного 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 в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опор­ном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на пе­реднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» па передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сет­ку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

*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 и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стен­ке (амортизатор укреплен па уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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 и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Броски набивного, 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 подачи по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной си­лой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега. Подачи мяча слабейшей рукой.

5. *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 площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сет­ку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, дер­жа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хок­кейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке через сетку. Соревнование на точ­ность метания малых мячей. 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, направленнного «мячеметом». Чередование бросков на­бивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным 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 плавью. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного 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 набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортиза­торах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворо­тов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повер­нуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, 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.

Передвижение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, 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. Передвиже­ние 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 набивным мячом перемещается вдоль сетки, вы­полняет остановки и в прыжке броски над 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 трое, «блокируют» двое.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Первый год**

*Техника нападения*

*Перемещения и стойки*

1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Перемещения различными способами па максимальной скорос­ти в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

*Передача мяча*

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спи­ной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.
2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глуби­ны площадки.
4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и рас­стоянию у сетки и из глубины площадки.
6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на пло­щадке, в прыжке.

*Подача мяча*

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.
4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точ­ности.

*Нападающие удары*

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей ру­кой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
3. Нападающий удар по блоку - за боковую линию.
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота ту­ловища, чередование ударов вправо, влево.
5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота ту­ловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходя­щего с задней линии к сетке.
7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

*Техника защиты*

*Прием мяча*

Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападаю­щих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

*Блокирование*

Одиночное и групповое блокирование ударов различными спо­собами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирую­щим известны зоны и направления ударов).

**Второй год**

*Техника нападения*

*Перемещения и стойки*

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами на­падения.
2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и останов­ки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

*Передача мяча*

1. *тПередачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сет­ки лицом, боком* и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки пос­ле перемещения от сетки.
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

*Подача мяча*

1. подачи для данного Стабильное качество при высокой точности выполнения основ­ного способа спортсмена.
2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

*Нападающие удары*

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.
2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвле­кающими действиями при разбеге.
3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.
4. Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.

*Техника защиты*

*Перемещения и стойки*

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

2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

*Прием мяча*

1.Стабильное качество выполнения приема различных по спосо­бу выполнения подач.

2.Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (пра­вое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).

3.Прием мяча после различных перемещений.

4.Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).

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

*Блокирование*

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 впра­во, влево, с поворотом туловища и без поворота.

**Третий год**

*Техника нападения*

*Перемещения и стойки*

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападе­нии и защите.

*Передача мяча*

1. Вторая передача из различных положений игрока по направле­нию передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сет­ки и из глубины площадки).
2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.
3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после за­маха для удара другой рукой.

Для нападающих:

4. Надежное выполнение высокой передачи в удобном направле­нии для удара.

*Подача мяча*

Совершенное овладение основным способом подачи (для дан­ного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

*Нападающий удар*

Для нападающих высокая надежность навыков основных спосо­бов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

*Техника защиты*

*Прием мяча*

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападаю­щих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивиду­альных и групповых тактических действий.

*Блокирование*

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия напа­дающих известны блокирующим).
2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических дей­ствий.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Первый год**

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия*

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направ­лению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока.
8. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).

*Групповые действия*

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков зад­ней линии.

*Командные действия*

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игро­ком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. http://gigabaza.ru/images/35/69649/m6a5a4f8d.gifСочетание систем игры в нападении со второй передачи игро­ком передней линии и через выходящего.
5. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия*

1. Индивидуальное блокирование при различном характере пере­дач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

*Групповые действия*

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».
2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

*Командные действия*

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при систе­ме игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй пе­редачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты орга­низации защитных действий со сменой мест и специализацией игро­ков в зонах.

**Второй год**

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия*

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости **от**ха­рактера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыж­ке с места.
4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

*Групповые действия*

1. Взаимодействия игроков зон 3,2,4 между собой в рамках систе­мы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействия игроков зон 3, 2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сет­ке) со второй передачи.
3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках систе­мы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой пе­редаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.
6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игро­ками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрест­ных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игрока­ми зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочета­нии с другими вариантами).

*Командные действия*

1. Система игры через игрока передней линии с применением на­падающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после ими­тации нападающего удара.
2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выхо­дящего к сетке.
3. Чередование систем и вариантов применения групповых команд­ных действий, присущих той или иной системе игры.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия*

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).
2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирую­щих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокиро­вании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

*Групповые действия*

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основ­ным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным явля­ется крайний игрок (зон 4 и 2).
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.
3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при систе­ме игры «углом вперед» и «углом назад».

*Командные действия*

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с ос­новными способами осуществления страховки.

**Третий год**

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия*

1. Затруднение приема подачи.
2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.
3. Применение отвлекающих действий.

*Групповые действия*

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
3. Нападение с первой передачи и откидки.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких пе­редач, скрестного перемещения игроков.

*Командные действия*

1. Система игры через игрока передней линии с применением на­падающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выхо­дящего к сетке.
4. Чередование систем и вариантов, применение групповых дей­ствий, присущих той или иной системе.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия*

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, сво­евременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

*Групповые действия*

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в за­щите «углом вперед» и «углом назад»).

*Командные действия*

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при сис

теме игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).

1. Варианты расположения игроков при приеме подач, при систе­ме игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).
2. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».
3. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Первый год обучения**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических при­емов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении тактических дей­ствий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, техни­ческих приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типич­ные положения).
4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

**Второй год обучения**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков так­тических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов, тактических действий и развитие специальных ка­честв в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональ­ное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

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

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

**Третий год обучения**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов и развитие специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков так­тических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тех­нических приемов, тактических действий и развитие специальных спо­собностей в единстве.
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая програм­мный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготов­ке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

**2.10.5. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочные зада­ния по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически, 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). **Физическая подготовка (общая и специальная)**

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.

Направленность упражнений при физической подготовке напада­ющих: 1) способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием; 2) укрепляющие органы, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые суставы); 3) развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость оди­ночного движения, быстроту реакции на движущийся объект.

Направленность упражнений при физической подготовке либеро: 1) способствующие качественному овладению защитными действия­ми; 2) совершенствующие быстроту реакции на движущийся объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую вынос­ливость.

**Техническая подготовка**

***Техническая подготовка связующих игроков***

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также блокирования и нападения с первой передачи.

При совершенствовании передач важно добиться высокой точно­сти, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются

из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстры­ми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять от­влекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой - в зоне 3 (связую­щий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на удар в зону 4 и т. д.; меняется высота и расстояние.

То же, но связующий в зоне 2.

1. То же, что и упражнение 1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2.
2. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (5,6)-связующий. Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посыла­ет мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной вы­сотой) «нападающему», который передачей в прыжке посылает мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, вывод связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи па удар.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-пападаю-  
щий», т. е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом.  
Качество передачи оценивается по результативности нападающих ударов.

***Техническая подготовка нападающих игроков***

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вто­рых передачах, куда включают и атакующие удары.

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.
2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различ­ными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).
3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блоки­рующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

***Техническая подготовка либеро***

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не вхо­дит **в**число разрешенных. Основная функция его в игре - защитные дей­ствия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке.

Рекомендуемые упражнения:

1. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и по­очередно наносят удары в зону 1(5), где защитник принимает мяч.

То же, но удары обманные.

2. Прием мяча после нападающего удара по ходу из зоны 4 (2) че­рез сетку, защитник находится в зоне 5(1).

То же, но нападающий удар с переводом влево.

3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, и принимающий играет в защите.

То же самое в зонах 5, 6.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения*

*Индивидуальные тактические действия*Упражнения по тактике передач:

1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, рассто­яние изменяется.
2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии (в зоне 2, 3, 4): в зависимости от характера первой передачи атакующий удар или откидка.

Упражнения по тактике подач:

1. Подачи различными способами по заданию на точность.
2. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника на противоположной площадке (на слабого в при­еме подачи; в зону выходящего с задней линии к сетке для передачи мяча и т. п.).

Упражнения по тактике нападающих ударов:

1. Выбор способа нападающего действия с учетом характера пере­дачи (по высоте и длине, удаленности от сетки, скорости полета мяча).
2. Выбор способа нападающего действия с учетом характера бло­ка, особенностей блокирующих.
3. Чередование способов нападающего удара в ответ на различ­ные сигналы (звуковые, зрительные).

*Групповые тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

1. Связующий, взаимодействуя с нападающими, стремится «обыг­рать» блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных такти­ческих действий при второй передаче.

2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходя­щему с задней линии (из зон 1, 6, 5). Двое блокирующих на противо­положной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2,3,4) не «закрытой» блоком. Связующий должен направить вто­рую передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

*Командные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в преде­лах командных: системы игры через игрока передней зоны; выходя­щего; нападение с первой передачи (по заданию, сигналу).
2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5), при второй передаче связующий стремится переиграть бло­кирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение иг­роков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.
3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осу­ществление тактической комбинации по сигналу тренера.
4. Упражнение в командных тактических действиях при увеличен­ной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков (переход) по сигналу тренера.
5. То же, что упражнение 4, но смена расстановки - смена такти­ческий комбинаций.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в разных направлениях. Их партнер, применяя различные способы при­ема мяча в опорном положении, в падении стремится точно напра­вить мяч к сетке.
2. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1, 6, 5. Нападающие удары выполняются через сет­ку в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера (чередование ударов и обманов).
3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.
4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную такти­ку, стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

*Групповые тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают его. Прием в зоне 5, на страховке игроки зон 6 и 4; прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.

1. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с об­манными, совершенствуются навыки приема мяча в защите и на стра­ховке.
2. На стороне «нападающих» выполняются различные тактичес­кие комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при атакую­щем ударе.
3. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих меж­ду собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение ата­кующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

*Командные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнения, совершенствующие системы игры «углом вперед» и «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите.

**Интегральная подготовка**

Рекомендуемые упражнения:

1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападаю­щие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестараиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как толь­ко мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют уда­ры поочередно из своих зон. Переход совершается после несколь­ких повторов.
2. «Защита-нападение». Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакую­щих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняется несколько серий.
3. Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная кор­зина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередуя, беспорядочно, прибегая к от­влекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону по­слан мяч, организуют нападающие действия, «противник» защища­ется. Смена расстановок по команде.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР (этапы : спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М., 2009.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР (этапы : спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства – М., 2004.
3. Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
4. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
7. Железняк Ю.Д Юный волейболист. - М., 1988.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
9. Железняк Ю.Д, Купянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
16. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.
17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
18. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
19. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
20. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |  |
| Пояснительная записка | 2 |
| I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 6 | |
| 1.1. Контрольные нормативы (для этапов СО,НП и УТ) | 11 |
| 1.2. Контрольно-нормативные требования (для этапов СС ) | 19 |
| 1.3.  Контрольно-нормативные требования этапа ВСМ | 25 |
| 1.4. Содержание и методика контрольных испытаний, включенных |  |
| в программуэтапов СО, НП, УТ | 28 |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 32 | |
| 2.1. Характеристика содержания программы | 32 |
| 2.2.  Организационно-методические указания |  |
| 2.2.1. Организационно-методические указания для этапов СО,НП и УТ | 32 |
| 2.2.2. Организационно-методические указания (для этапа СС ) | 39 |
| 2.2.3. Организационно-методические указания (для этапа ВСМ) | 43 |
| 2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 44 |
| 2.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ | 48 |
| 2.4.1. План-схема годичного цикла подготовки (для этапов СО,НП,УТ) | 48 |
| 2.4.2. План-схема годичного цикла подготовки (для этапа СС) | 63 |
| 2.4.3. План-схема годичного цикла подготовки (для этапа ВСМ) | 80 |
| 2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ | 87 |
| 2.5.1. педагогический и врачебный контроль этапов СО, НП, УТ | 87 |
| 2.5.2. педагогический и врачебный контроль этапа СС, ВСМ | 89 |
| 2.6.  ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 94 |
| 2.6.1. Спортивно-оздоровительный этап | 94 |
| 2.6.2. Этап начальной подготовки | 95 |
| 2.6.3. Учебно-тренировочный этап | 96 |
| 2.6.4. ЭТАП спортивного совершенствования | 98 |
| 2.6.5. ЭТАП высшего спортивного мастерства | 99 |
| 2.7.  ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |  |
| 2.7.1. Воспитательная работа на этапах СО,НП,УТ | 99 |
| 2.7.2. Воспитательная работа на этапах СС И ВСМ | 103 |
| 2.7.3. Психологическая подготовка на этапах СО,НП,УТ | 107 |
| 2.7.4. Психологическая подготовка на этапах СС,ВСМ | 112 |
| 2.8.  ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ |  |
| 2.8.1.Восстановительные средства и мероприятия на этапах НП,УТ | 113 |
| 2.8.2 Восстановительные средства и мероприятия на этапах СС,ВСМ | 119 |
| 2.9.  ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА |  |
| 2.9.1. Инструкторская и судейская практика на этапах СО, УТ | 121 |
| 2.9.2. Инструкторская и судейская практика на этапах СС | 122 |
| 2.10.  ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ | 123 |
| 2.10.1.Физическая подготовка (для всех этапов) | 124 |
| 2.10.2.Этап начальной подготовки | 129 |
| 2.10.3. Учебно-тренировочный этап | 133 |
| 2.10.4. Этап спортивного совершенствования | 143 |
| 2.10.5. Этап высшего спортивного мастерства | 155 |
| Литература | 160 |
| Содержание | 161 |