

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного образования Рязанской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

Рассмотрена и принята:
на заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 21.12.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «волейбол»**

ФССП по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 987, зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474.

Возраст обучающихся:

с 8 лет и без ограничений по возрасту.

Срок реализации программы: бессрочно

(ЭНП-3 года, УТЭ -3-5 лет, ЭССМ- не устанавливается, ЭВСМ – не устанавливается)

Авторы-составители:
Громова Юлия Сергеевна,
Заместитель директора;

Куркина Ольга Игоревна,
Методист

р.п. Елатьма
2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	35
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	42
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	113
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	114

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987 (далее – ФССП), зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71474.

Наименование спортивных дисциплин

номер-код вида спорта «ВОЛЕЙБОЛ» 012 000 2611Я
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
(ред. Приказа №58 от 31.01.2023)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Волейбол	012 001 261 1Я

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Елатьма» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. №1218, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ФССП по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 987, зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, а также примерной программой дополнительного образования, в программе определены следующие разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, систему контроля, рабочую программу, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за занимающимися и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Выявление и развитие способностей каждого спортсмена, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой

квалификации, для пополнения сборных команд Рязанской области, резерва сборной команды России;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по волейболу;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки волейболистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов в спортивных группах являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории вида спорта «волейбол» и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования - успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Результатом освоения данной программы по виду спорта «Волейбол», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий

типа «защита - нападение». В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

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

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

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

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

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

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики). А так же специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Волейбол - это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно-методические формы

подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп. В соответствие с этими изменениями были созданы поурочные программы подготовки юных волейболистов.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу. Лучших юных волейболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля. Многолетняя подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 9-10 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим - все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия,

инструкторская и судейская практика. (п. 15. главы VI ФССП по виду спорта «волейбол»)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. (п. 3.7. Приказа № 634);

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8. Приказа № 634);

Учебно-тренировочные мероприятия

• Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

• Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

• Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (приложение № 3 к ФССП).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях,

включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). (п. 3.5 Приказ № 634.)

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы III ФССП).

• Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 4 главы III ФССП).

Объем соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<i>Для спортивной дисциплины «волейбол»</i>						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п.15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (п. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	12	14	18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3				4		4
		Наполняемость группы (человек)									
		14			12					6	
1.	Общая физическая подготовка	70	85	112	124	124	149	130	150	100	117
2.	Специальная физическая подготовка	28	38	50	68	68	93	110	135	263	317
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	44	44	44	49	80	86	90
4.	Техническая подготовка	55	78	102	120	120	144	175	230	288	425
5.	Тактическая подготовка	12	19	25	32	32	38	49	57	85	139
6.	Теоретическая подготовка	11	19	25	32	32	38	49	57	85	139
7.	Интегральная подготовка	42	47	67	52	52	63	87	122	180	180
8.	Психологическая подготовка	10	17	25	31	31	37	49	57	83	139
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	4	4	4	5	10	17	28
10.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	8	9	12	17
11.	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	7	9	12	17
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	5	10	17	28
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	4	5	10	20	28
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	728	936	1248	1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п.3.1 Приказ № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказ № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказ № 634)

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года

2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

		способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5. Психологическая подготовка			
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы (с привлечением психолога, либо силами тренерско-педагогического или медицинского персонала учреждения) в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года
6. Антидопинговая подготовка			
6.1	Реализация антидопинговой политики РФ	Лекции, беседы на темы: - приверженность нормам спортивной этики - недопущение случаев применения запрещённых субстанций и методов, приводящих к нарушению антидопинговых правил; - получение сертификатов РАСАДА тренерским составом и спортсменами; - проведение мастер-классов и круглых столов по антидопинговым вопросам.	

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении времени, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов.

При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей.

Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет».

Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ребенка может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для

занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера.

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «волейбол» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом

спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не

является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**План-график антидопинговых мероприятий
ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» на 2024 год, утвержденный региональным
отделением РУСАДА.**

№ п/п	Целевая аудитория	Программа/Тема	Организатор (Организация)	Тип мероприятия	Место проведения	Дата/Период проведения (Месяц)	Ответственный исполнитель/ ФИО Лектора
1	ГАУ РО	Лучшая организация работы по антидопингу в учреждении	ГАУ РО "ЦСП"	конкурс	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	В течении 2024 года	Громова Ю.С.
2	Специалисты, спортсмены НП, спортсмены ТСС, персонал	Внесение изменений на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	Актуализация данных на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	Ежеквартально	Куркина О.И.
3	Медицинский персонал, специалисты, Спортсмены всех этапов подготовки, Персонал	Подключение спортсменов к Телеграм каналу Антидопинг-Рязанская область. Проведение информационной работы по подключению спортсменов всех этапов подготовки к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в рязанской области					В течении 2024 года

4	Медицинский персонал,	Согласование покупок лекарственных препаратов с ответственными за антидопинговое обеспечение в учреждении. Контроль за обеспечением спортсменов учреждения лекарственными средствами и биологически активными добавками
5	Спортсмены НП	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
6	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
7	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом;
8	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;
9	Спортсмены НП	последствия применения допинга
10	Спортсмены ТСС	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;
11	Персонал	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
12	Родители	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;
13	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;
14	Спортсмены ТСС	риски использования пищевых добавок;
15	Родители	«Виды нарушений антидопинговых правил»
16	Спортсмены ТСС	

Текущие мероприятия
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
вебинар

Ежемесячно	Медицинский персонал
16.01.2023 г.	Морозова О.Н.
16.01.2023 г.	Морозова О.Н.
19.01.2023 г.	Протасова Г.Е.
23.01.2023 г.	Конкина И.Л.
07.02.2023 г.	Семин Ю.Н.
07.02.2023 г.	Семин Ю.Н.
15.02.2023 г.	Когтева С.Н.
20.02.2023 г.	Юдина Ю.В.
15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
21.03.2023 г.	Морозова О.Н.
апрель	Русадя

17	Спортсмены НП	
18	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;
19	Спортсмены ТСС	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;
20	Медицинский персонал	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;
21	Персонал	
22	Персонал	«Профилактика нарушений антидопинговых правил»
23	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
24	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
25	Родители	«Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»
26	Спортсмены НП	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.
27	Спортсмены ТСС	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.
28	Специалисты, персонал,	
29	Спортсмены НП, спортсмены ТСС	
30	Родители	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
31	Персонал	права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом;
32	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
33	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список; процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический

вебинар
Семинар
Семинар
Семинар
вебинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
вебинар
вебинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар

апрель	Русада
12.04.2023 г.	Куркина О.И.
12.04.2023 г.	Куркина О.И.
18.04.2023 г.	Конкина И.Л.
май	Русада
15.05.2023 г.	Морозова О.Н.
17.05.2023 г.	Темин В.В.
17.05.2023 г.	Темин В.В.
22.05.2023 г.	Конкина И.Л.
07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
август	Русада
август	Русада
09.08.2023 г.	Конкина И.Л.
16.08.2023 г.	Морозова О.Н.
21.08.2023 г.	Конкина И.Л.
21.08.2023 г.	Конкина И.Л.

		паспорт спортсмена;
34	Родители	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;
35	Спортсмены НП	«Виды нарушений антидопинговых правил»
36	Спортсмены ТСС	«Виды нарушений антидопинговых правил»
37	Персонал	«Борьба с допингом в РФ, развитие региональных программ по профилактике нарушений антидопинговых правил»
38	Спортсмены НП	принцип строгой ответственности;
39	Спортсмены ТСС	принцип строгой ответственности; последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;
40	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС;
41	Медицинский персонал	
42	специалисты	
43	Родители	«Последствия допинга»
44	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена и других лиц в соответствии с

Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	

05.09.2023 г.	Морозова О.Н.
12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
19.09.2023 г.	Протасова Г.Е.
09.10.2023 г.	Тепин В.В.
09.10.2023 г.	Тепин В.В.
18.10.2023 г.	Конкина И.Л.
ноябрь, декабрь	Русала
ноябрь, декабрь	Русала
08.11.2023 г.	Морозова О.Н.
15.11.2023 г.	Протасова Г.Е.

		Кодексом;				
45	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов в соответствии с Кодексом;		Семинар	20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
46	Спортсмены ТСС	требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС;		Семинар	20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
47	Спортсмены НП	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;		Семинар	05.12.2023 г.	Морозова О.Н.
48	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;		Семинар	05.12.2023 г.	Морозова О.Н.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Цель мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года, На тренировочных занятиях, согласно расписанию учреждения 15.01.23г – 30.12.23г.	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия		Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года, в соответствии с календарным планом мероприятий ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» 15.01.23г – 30.12.23г.	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия		Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

мастерства	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Примерный план судейской практики при проведении внутренних соревнований

№ п/п	Название внутренних соревнований	Даты проведения	Роль обучающихся
1	Товарищеская встреча по волейболу	06.01.2024 г.	Помощник судьи, помощник секретаря, секретарь
2	Открытое первенство по волейболу ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	07.08.2024 г.	
3	Турнир по волейболу ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	25.05.2024 г.	
4	Турнир по волейболу ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	12.10.2024 г.	
5	Турнир по волейболу ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	23.11.2024г.	
6	Открытое первенство по волейболу ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	21.12.2024г.	

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказ №999).

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением

упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.

-Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

-Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

-Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.

-Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.

-Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.

-Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.

-Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия-оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

(«Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022 стр. 21)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о

допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ
ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:**

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать

рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерный план восстановительных мероприятий

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; 	В течение всего периода реализации

<ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. 	программы
<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани. 	

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов

(раздел 3 ФССП):

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участие обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. (п. 12 Примерной Программы)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности спортсменов к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма спортсменов на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

Приложение №6 ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8

1.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
1.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

Приложение №7 ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

Приложение № 8 ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

Приложение № 9 ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	

	на полу		36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

Периодизация спортивной тренировки - это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и макроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности волейболиста на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты.

Это находит свое отражение в делении годового цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи.

Основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные - в подготовительном.

МАКРОЦИКЛ - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений).

В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм, а для молодежи - к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяются три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

При двух - и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде - стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период - (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1.Общеподготовительный (или базовый) этап.
- 2.Специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня физической подготовленности спортсменов;
- совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта;
- изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – базовый, направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла. Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.

2. Этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту(соревнованию).

На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта:

- структурой эффективной соревновательной деятельности;
- структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований;
- с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.,
- с организации подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах);
- климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье);
- материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

МЕЗОЦИКЛ - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно закономерный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущества в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. Повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном, чаще чередуются.

2. Смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла.

3. Заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы.

Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление

работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы.

В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работы, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы.

Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы.

Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение

всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

МИКРОЦИКЛ - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

1. Наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов.

В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в разных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-переводных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы.

Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяют спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются *микроциклы*, получившие название *ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными

могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годового цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

СТРУКТУРА ПЕРИОДОВ ПОДГОТОВКИ

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	Укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники	Обще-подготовительный	ОФП, СФП, ТТП
		Специально-подготовительный	Освоение соревновательных программ; развитие специальных физических качеств; достижение запланированных результатов
Соревновательный период	Совершенствование техники и тактики, физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки	предварительный	Тренировка по соревновательной программе
		специальной подготовки	Определение наивысших возможностей организма спортсмена
Переходный период	Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление	Переходно-восстановительный	Снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки
		активного отдыха	Дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Тренировочная нагрузка - это общее суммарное воздействие на организм спортсменов выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, убыстряющих процесс восстановления.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Объём нагрузки - это суммарное количество выполненной тренировочной работы, выраженное временем выполнения упражнений, количеством повторений упражнений, количеством занятий, числом дней: тренировок, соревнований, отдыха.

Для каждого этапа подготовки необходим оптимальный объём тренировочной работы с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Интенсивность нагрузки - количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени.

Объём соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объём соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Для эффективного управления многолетней подготовкой спортивного резерва в волейболе чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

В спортивной практике различают показатели, относящиеся к «внешней» и к «внутренней» сторонам нагрузки.

«Внешнюю» или физическую нагрузку определяют по показателям тренировочных заданий (объем и интенсивность выполнения упражнения, числу повторений и т.п.)

«Внутренняя» или физиологическая нагрузка характеризуется функциональными реакциями организма на выполнение этих заданий и определяется по таким показателям, как МПК, АнП, ЧСС и кислотно-щелочное равновесие крови.

В качестве наиболее общей характеристики тренировочной нагрузки используются показатели ее объема, характеризующие преимущественно количественную сторону тренирующих воздействий на организм спортсмена и играющие важную роль в процессе долговременной адаптации к напряженной мышечной деятельности.

Очевидно, что в каждом последующем годичном цикле спортсмен должен выполнять большие объемы нагрузки, обеспечивающие повышение уровня его специальной работоспособности. Допустимые для каждой возрастной группы объемы тренировочных и соревновательных нагрузок рассчитываются в соответствии с основными методическими положениями, определяющими закономерности развития и взаимосвязи разных систем растущего организма юного спортсмена.

Критериями обоснования нагрузок служат:

- динамика прироста физических качеств и их соразмерность на отдельных этапах подготовки;
- соответствие нагрузок возрастным особенностям юных волейболистов;
- рациональное соотношение нагрузок различной направленности и их ориентация на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства;
- наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества (сенситивные периоды).

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющие определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики:

1-я зона - аэробная восстановительная:

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС 140- 145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40 от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) анаэробного порога (лактат 2ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме, совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнений не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона - аэробная развивающая:

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160- 175 уд./мин. Лактат в крови до 4ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога. Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа

«а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости.

Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная:

Ближайший тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин., лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными волокнами. У верхней границы зоны - критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 часа. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона - анаэробно-гликолитическая.

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 минут. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6-10 минут.

Основной метод - интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона - анаэробно-алактатная.

Ближайший тренировочный эффект связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 секунд в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ И КФ, после 10 секунд к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 секунд за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%. Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В тоже время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата - более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 минут до 2-х часов., а к подзоне «б» - от 10 до 30 минут.

Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 минут; в подзоне «б» - от 2 до 5 минут; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 минут.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношение этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений.

По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия.

К упражнениям *глобального воздействия* относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, *регионального* - от 1/2 до 2/3, *локального* - до 1/3 всех мышц.

С помощью упражнений *глобального* воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных

возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схватках в единоборствах.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость - увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Объем работы.

В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5-10с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2-5мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а, следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60-90с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза. Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40-50с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главными источниками энергии. Комплексное совершенствование различных

составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках ли при большом количестве кратковременных упражнений. Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходит не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объемы работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, не приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полным и «минимакс» - интервалами.

При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха. По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно вырастает с увеличением ее интенсивности.

Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предыдущих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, получают следующий объем тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с этапом и годом обучения, согласно таблицы.

В волейболе используется бальная оценка интенсивности

Интенсивность	Баллы	Виды упражнений
Высокая	10-8	Календарные игры, контрольные встречи, упражнения на общую выносливость
Средняя	7-5	Игры уменьшенными

		составами, индивидуальная тренировка в защите и нападении, скоростно-силовые упражнения
Средняя	7-5	Тактические комбинации и спортивные игры
Малая	4-2	Разучивание техники, разминка, кроссы

примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	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 акцентировано 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 8-10 и в 15-16 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

а) при постановке задач, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость. А при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости;

б) при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность - координация - выносливость – гибкость;

в) при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность - скоростно-силовые способности - выносливость - совершенствование техники. Причём следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм.

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Средства и методы развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении;
- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, - упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание);
- легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- *метод максимальных усилий* (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);
- *метод повторных усилий* (или метод "до отказа") (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);
- *метод динамических усилий* (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятием от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена.

Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений) за одно занятие выполняются 2 серии. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота;
- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением). Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными - это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры.

Средства и методы развития выносливости

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы:

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба, выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);
- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
- интервальный метод (дозированное, повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Средства и методы развития гибкости

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях.

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Средства и методы развития ловкости

Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи. Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

Для успешного решения задач физической подготовки необходимо не только развитие физических качеств, но и формирование специализированного

восприятия их проявления. В основе специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторные системы.

В спорте имеют место такие, например, специальные восприятия, как «чувство дистанции», «чувство высоты», «чувство воды» и т.д. Формируя специализированное восприятие проявления физических качеств, следует широко использовать психологические упражнения с установкой на точность воспроизведения развиваемых пространственных, временных и силовых параметров движений. В этом смысле весьма эффективно применять специальную аппаратуру и оборудование, что позволяет с предельной точностью не только воспринимать, но и воспроизводить любые заданные параметры физических качеств.

Отбор адекватных методов выполнения упражнения

Гибкость - повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота - соревновательный, игровой.

Ловкость - повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой.

Сила - интервальный и комбинированный.

Выносливость - повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость - начало и конец занятия.

Сила - начало занятия.

Выносливость - целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств:

Гибкость - ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота - две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость - постоянно.

Сила - раз в четыре дня.

Выносливость - два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определённого физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь-ноябрь, апрель-май.

Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха.

Время на одном занятии 60-120 мин.

Быстрота - наиболее благоприятное время, апрель-июль.

Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде.

После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость - на протяжении всего тренировочного периода.

Сила - раз в неделю.

При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость - раз в неделю специализированная тренировка. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных/переводных аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», при зачислении и переводе в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол».

НП-1 -3 года обучения

№ п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года		Норматив 2 года		Норматив 3 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки								
	Бег на 30 м.	с	Не более					
			6,9	7,1	6,2	6,4	6,1	6,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее					
			110	105	130	120	145	130
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее					
			7	4	10	5	14	7
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее					
			+1	+3	+2	+3	+3	+6
Нормативы специальной физической подготовки								
	Челночный бег 5х6 м	с	Не более					
			12,0	12,5	11,5	12,0	11,5	12,0
	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее					
			8	6	10	8	10	8
	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее					
			36	30	40	35	40	35
Техническое мастерство								

Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных /переводных аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», при зачислении и переводе в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «волейбол»
УТГ-1 -5 года обучения

Упражнения, (единицы измерения)	Год подготовки									
	1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
	Мальчи ки	Девочк и	Мальчи ки	Девоч ки	Мальчи ки	Девочк и	Мальч ики	Девоч ки	Мальчи ки	Девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки										
Бег на 60 м (мин, сек) не более	не более, с									
	10,4	10,9	10,0	10,7	9,6	10,4	9,1	10,2	8,6	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Не менее, раз									
	18	9	22	10	24	11	26	12	28	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	Не менее, см									
	+5	+6	+6	+8	+7	+10	+8	+11	+9	+13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	Не менее, см									
	160	145	170	150	175	155	180	160	190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки										
Челночный бег 5 x 6 м., с	Не более,с									
	11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	Не менее, м									
	10	8	11	9	12	9	13	10	14	11
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	Не менее, м									
	40	35	41	35	42	36	43	36	44	37
3. Уровень спортивной квалификации										
В период обучения на этапе спортивной подготовки: -до трех лет требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются. - свыше трех лет -спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»										
4.Техническое мастерство										

*Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных/переводных
аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»,
при зачислении и переводе в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «волейбол»*

ССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

*Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных /переводных
аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»,
при зачислении и переводе в группы на этапе высшего спортивного
мастерства по виду спорта «волейбол»*

ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе:

- обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии). (ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ).

- на усмотрение учреждения ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», при производственной необходимости, также возможно оставить спортсмена на текущем этапе подготовки на 2 год, согласно приказу директора учреждения.

--

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

Для контроля за уровнем ОФП и СФП волейболистов на различных этапах тренировочного процесса предлагается использовать следующие тесты:

Бег на короткие дистанции - (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды: «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция 30 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

Прыжок в длину с места. Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятки любой ноги. Из трех попыток лучшая идет в зачет.

Челночный бег 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. 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 50x50см. 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

- Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Контроль над технической подготовленностью

Вторая передача на точность. В испытании 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 ограничителя 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 передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый спортсмен выполняет 8 (передач) попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а

также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитываются).

Подача на точность. Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать 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 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Подачи в 12 лет - верхняя прямая, 13-15 лет - верхняя прямая по зонам, 16-17 лет - силовые или планирующие на точность. Каждый спортсмен выполняет 5 попыток.

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

Блокирование. При одиночном блокировании обучающийся 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. 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. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Вторая передача, 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 (спортсмена) за сеткой; звуковой сигнал (команда, свисток).

Мяч первой передачей («мячemet» 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). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

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

Командные действия. В этих испытаниях выявляется умение спортсменов 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 обучающихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные 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.

Одиночное блокирование. 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 8 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

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

Нападающий удар - блокирование. Спортсмен 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.

Блокирование - вторая передача. Спортсмен 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 количество блокирования и второй передачи.

Переход после подачи к защитным действиям, после защиты к нападению. (Упражнение на переключение в тактических действиях). Испытания направлены на то, чтобы выявить умение спортсменов перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

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

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

действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

Передача двумя руками сверху. Игроки стоят в зонах 2 и 4, по сигналу передача высокая - длинная вдоль сетки, после передачи перемещение за 3-х метровую линию, затем возвращение к сетке, продолжение передачи.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	12	14	18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3				4		4
		Наполняемость группы (человек)									
		14			12				6		6
1.	Общая физическая подготовка	70	85	112	124	124	149	130	150	100	117
2.	Специальная физическая подготовка	28	38	50	68	68	93	110	135	263	317
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	44	44	44	49	80	86	90
4.	Техническая подготовка	55	78	102	120	120	144	175	230	288	425
5.	Тактическая подготовка	12	19	25	32	32	38	49	57	85	139
6.	Теоретическая подготовка	11	19	25	32	32	38	49	57	85	139
7.	Интегральная подготовка	42	47	67	52	52	63	87	122	180	180
8.	Психологическая подготовка	10	17	25	31	31	37	49	57	83	139
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	4	4	4	5	10	17	28
10.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	8	9	12	17
11.	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	7	9	12	17
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	5	10	17	28
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	4	5	10	20	28
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	728	936	1248	1664

Основная цель многолетнего тренировочного процесса - подготовить высококвалифицированных волейболистов, способных в составе команды бороться за высокие места на областных, межрегиональных соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд Рязанской области, Российской Федерации, команд мастеров по волейболу.

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

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

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

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

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

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

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

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

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

Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки. В Таблице № 11 показаны примерные сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных качеств спортсменов. В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако

нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов-возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15 - 18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д.

Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с подготовкой юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе.

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет - 1-2 кг.

В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет, вес гантелей 0,5-1 кг.

В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

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

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относится:

- умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх;
- умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником;
- умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

По мере изучения технических приемов волейбола спортсмены изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

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

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.
- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

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

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания.

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

Многоборье.

Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).
Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон.

Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая.

Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом.

Сочетание способов перемещений.

Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещений;

- в парах;

- в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2;

- передачи в стену с изменением высоты и расстояния;

- на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; - отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.

- подача в стену - расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м;

- подача через сетку - расстояние 3-6 м;

- подача из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки;

Нападающие удары.

Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу.

Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке.

Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером.

Удар с передач.

Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

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

Действия с мячом:

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

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

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

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

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач).

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;

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

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

Действия с мячом:

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

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. *Групповые действия:*

- взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач;

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

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

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи:

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

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

Теоретическая подготовка:

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

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

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

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок;
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология;
- Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

Интегральная подготовка:

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

Тренировочные игры.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2ГОДА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

Теоретическая подготовка

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

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

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

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча.

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

Действия с мячом

Передача мяча:

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

Подача мяча.

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

Нападающий удар.

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

Техника защиты

Действия без мяча.

Перемещение и стойки:

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

Действия с мячом.

Прием мяча:

- Прием мяча сверху двумя руками.
- Прием мяча сверху от несильных подач.
- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков».
- Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м).
- Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку.
- Прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

Блокирование.

* Одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4.

* Блокирование, стоя на гимнастической скамейке.

* Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

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

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача:

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия.

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

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

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

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

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

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

Действия с мячом:

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

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

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

Командные действия.

Прием подачи:

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

Системы игры.

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

Теоретическая подготовка.

Темы.

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

Интегральная подготовка.

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Тренировочные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДА.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП):

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

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

Передача мяча:

- Передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх.
- Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие.

Различные сочетания в выполнении передач:

- Передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара.
- Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает.
- Передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- Передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы).
- Передача в прыжке на месте и после перемещения.
- Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

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

Подача в прыжке.

Нападающий удар:

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

- Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2.
- Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

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

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

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

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

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

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

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

Командные действия.

Прием подачи:

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

Теоретическая подготовка.

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

Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защита, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Тренировочные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Теоретическая подготовка.

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

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

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

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом.

Передача мяча.

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

Подача мяча:

- Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
- Планирующая подача:
- Подача в прыжке.

- Чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

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

Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

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

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

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

Командные действия.

Система игры через игрока передней линии:

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

Система игры через выходящего:

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

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия.

Расположение игроков:

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

Системы игры:

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

Теоретическая подготовка:

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

Интегральная подготовка:

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.
- Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- Контрольные игры. Применяются систематически для решения тренировочных задач.
- Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов для команд Рязанской области и команд Российской Федерации.

Процесс это сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки.

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

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта.

Возраст спортсмена не ограничивается (от 15 лет), если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Рязанской области и Российской Федерации;
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

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

Техника нападения.

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача мяча:

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

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;
- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);
- нападающий удар с задней линии («пайп»);
- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Техника защиты (действия без мяча).

Перемещения и стойки:

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

Техника защиты (действия с мячом).

Прием мяча:

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

Блокирование:

- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;

- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);
- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

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

Командные действия:

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке - первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с

блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Командные действия:

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

Теоретическая подготовка:

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

Интегральная подготовка:

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

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

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

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

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная индивидуальная работа с волейболистами. Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь волейболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, умных тактических решений и действий. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Что же должна включать индивидуальная тренировка:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их ликвидацией;
- воспитание у волейболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики волейболиста.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в волейбол.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция волейболиста на их воздействие. Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.
6. Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его. Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

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, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

2. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

3. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование 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:

- «чувство 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 на 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».

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 воспринимать 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. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

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 спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств – это важнейшее 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.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

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

- 1) спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность, а наоборот, мимикой, движениями, он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- 2) 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;
- 3) воздействие при помощи слова. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

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. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера - один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

Средства психологической подготовки:

- физические упражнения, средства техники и тактики вида спорта;
- специальные психологические средства: психологические упражнения, влияния, воздействия;
- организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действиях;
- психологическое образование тренера и спортсмена;
- средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования психических процессов и функций необходимо применять следующие средства, методы и приёмы:

- выполнение различных упражнений (физических, психологических и т.д.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки *применяются различные формы занятий:*

- индивидуальные;
- групповые;
- командные.

По содержанию занятия могут быть тематическими и комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств (например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств).

Психологическое обеспечение технической подготовки

Если говорить о психологическом обеспечении технической подготовки спортсмена, то в первую очередь следует обратиться к его структуре:

- специальные знания;
- специальные умения и навыки;
- образы движений и действий.

1. Специальные знания

Понятия о технике двигательных действий - это обобщенное отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач. Понятия о технике движений составляют основу спортивно-технического мышления. Уровень спортивного мастерства находится в определенной зависимости от богатства приобретенных понятий о

технике двигательных упражнений. *Двигательные представления* - это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи. Они формируются при многократном выполнении определенных движений и действий. Следует различать представления о движениях, которые несут в себе информацию о внешних признаках движения, где ведущими являются зрительные процессы, и двигательные представления, которые отражают внутреннюю сущность движения, раскрываются при непосредственной двигательной активности, когда ведущая роль переходит уже к кинематическим процессам.

2. Специальные умения и навыки

Двигательный навык - это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом. *Двигательные умения* - это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные на полученных знаниях и опыте. Умения требуют творческого использования знаний и навыков в разнообразных, не стандартных условиях спортивной деятельности. *Двигательная реакция* - это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки

1. Особенности ощущений

Техника физических упражнений связана с многообразными ощущениями, основными из которых являются *мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые.*

Мышечно-двигательные ощущения имеют исключительное значение для правильного выполнения физических упражнений. Психологическая подготовка к соревнованиям позволяет говорить о том, что, развивая отчетливость мышечно-двигательных ощущений, мы овладеваем техникой спортивных упражнений, в то время, как совершенствование техники приводит к дальнейшему развитию мышечно-двигательной чувствительности. Установлено, что между уровнем развития «мышечного чувства» и уровнем спортивного мастерства имеется прямая связь. Указанные ощущения играют большую роль в правильной координации движений.

Вестибулярные ощущения особенно важны в тех видах спорта, для которых характерны резкие движения, повороты, внезапные ускорения. Экспериментальным путем было доказано, что специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата повышают эффективность выполнения многих элементов спортивной деятельности в таких видах спорта, как гимнастика, спортивные игры, акробатика.

Осязательные ощущения в совокупности с мышечно-двигательными участвуют в формировании восприятия предметов, их формы, величины, веса, твердости,

упругости и положения в пространстве, что важно при работе на спортивных снарядах или с мячом.

Из данных ощущений особенно следует выделить:

-ощущение прикосновения;

-ощущение давления (помогает определить силу хвата в тяжелой атлетике, гимнастике и т.п.);

-ощущение вибрации (помогает «слить» свои движения со спортивным снарядом).

Особая роль в комплексе ощущений, формирующих восприятие движения, принадлежит *органическим ощущениям*, которые сигнализируют о состоянии самого двигательного аппарата. К ним относятся *болевы́е ощущения в мышцах, суставах, ощущения свободы и легкости сокращения мышц*.

Зрительные и слуховые ощущения выполняют ориентирующую и регулирующую функции, помогают осмыслить особенности действия, выделив в нем наиболее существенные моменты, оценить качество выполнения и внести определенные коррективы, чтобы управлять собственной двигательной деятельностью.

2. Особенности восприятия

Восприятие движений при выполнении спортивного действия отражает различные особенности и свойства этого действия (характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость, положение). Восприятие времени имеет большое значение, так как отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений. Наиболее сложные формы временных отношений спортсмена - это восприятие темпа и ритма. В основе восприятия темпа лежит последовательная смена мышечно-двигательных ощущений, так как темп определяет быстроту, с которой одно движение сменяется другим. От темпа действий во многом зависит интенсивность физических упражнений и их координационная структура, поэтому овладеть оптимальным темпом движений - важная задача технической подготовки спортсменов, особенно в циклических видах спорта.

В основе восприятия ритма лежит определенное чередование действий, движений и их размеренность. Ритм позволяет установить правильное чередование движений и их элементов, поэтому восприятие ритма исключительно важно в технической подготовке спортсмена. Во многих видах спорта достаточно часто подчеркивается «ритмический рисунок» спортивного действия. В таких случаях говорят, что этот рисунок нельзя изменять, так как это нарушит характер движения или действия.

3. Особенности внимания и памяти

В технической подготовке спортсмена внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции. Достаточно отметить следующие особенности внимания:

- сосредоточение внимания, т.е. способность спортсмена направлять свое сознание на выполнение физического упражнения, не отвлекаясь на восприятие всего остального, необходимо в любых видах спорта;
- распределение внимания на несколько объектов (особенно важно при выполнении технических приемов в сложной обстановке);
- переключение внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим;
- устойчивость внимания обеспечивает стабильность и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

Важную роль в технической подготовке спортсмена играет осознанное запоминание изучаемых движений. Развитие двигательной памяти, основу которой составляют мышечно-двигательные образы заученных движений и логически обоснованные компоненты движений, характерные для данного вида технического приема пространственные и временные отношения, а также взаимосвязанность отдельных элементов движения или действия.

Психологическая подготовка к соревнованиям

1. *Предсоревновательная подготовка*, которая осуществляется постоянно в процессе годичных тренировок, включает в себя все аспекты психологической подготовки, как общей, так и специальной, которые, наряду с технической, тактической, физической и теоретической подготовкой, включаются в единый процесс спортивного воспитания с момента поступления ребенка в спортивную школу.

2. Этап непосредственной *предсоревновательной подготовки* в последние недели перед стартом (ЭНПП). Возбуждение накануне соревнования необходимо, но оно не должно мешать спортсмену спать. Чем выше у спортсмена чувство ответственности, тем раньше у него начинается процесс возбуждения. Важно, чтобы возбудимость достигла высокого уровня в день соревнования. Нельзя допускать полного отдыха от спортивной тренировки в течение многих дней перед соревнованиями - это верный способ выйти из строя. Очень важно в последние дни перед стартом ничем не нарушать обычного образа жизни, особенно это относится к распорядку дня и режиму питания.

Задача тренера-преподавателя:

- подготовить спортсменов к соревнованиям не только самим процессом тренировки, но и соответствующим напутствием;
- еще раз вернуться к анализу конкурентов, их сильным и слабым сторонам, задуманным вами вместе с тренерами тактическим вариантам;
- повторите формулировки, укрепляющие веру в свои силы, в возможность повышения ранее достигнутых результатов;
- договоритесь с тренером о сигналах, которыми будете обмениваться.

3. Подготовка в день соревнования

- в свободные минуты сосредотачивать внимание и мысли на накопление психической энергии: «Все больше уверен в своих силах», «К старту буду в отличном состоянии» и т.д.;
- убежденность в своих силах - основание дерзания на величайшие спортивные результаты;
- нецелесообразно вести предстартовую тренировку на предельных усилиях, так как это заметно снизит накопленный потенциал нервно-психической энергии;
- ошибочные движения, выполняемые на фоне повышенного предсоревновательного нервного напряжения, очень легко закрепляются.

4. Подготовка на месте состязания в день старта

Достижению наивысших спортивных результатов способствует:

- понимание спортсменом того, что его организм обладает чрезвычайно большими потенциальными силами, почти неограниченными возможностями проявлять чудеса силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- готовясь к старту, спортсмен должен быть готов к любым неожиданностям, ожидать суровой борьбы с максимальным проявлением воли;
- спортсмен должен знать, что мысли перед стартом готовят его к старту;
- во время разминки и перед участием в соревновании необходимо сосредоточить все внимание и мысли на предстоящем выступлении.

Не следует:

- вести спортивные разговоры, ходить к зрителям, вмешиваться в действия других спортсменов;
- надеяться на низкие результаты своих противников, наоборот, задолго до соревнования, надо быть готовым к тому, что они могут добиться очень больших успехов.

5. Участие в соревнованиях:

- никогда не выходить на старт и не начинать состязание с чувством собственного превосходства, даже при слабом противнике;
- не вешать себе медаль на грудь, еще не завоевав ее;
- переоценивать противника, заранее мирясь с поражением;
- не проявлять злобу к противнику. Как правило, у проявляющих злобу возникает нарушение в координации движений, отрицательные изменения в психической настроенности и целенаправленности;
- не следует спортсмену считать себя достигшим успеха, пока соревнования не окончены. Самоуспокоенность нередко приводит к поражению!

Психологическая подготовка в тренировочном процессе

Особую роль в специальной психологической подготовке играет формирование в тренировочном процессе моральных качеств волейболистов, находящихся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию

лидеров и маргиналов. В этот период тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны). Среди них выделяют следующие:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах, он наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам.

2. *Рационализация.* Это универсальное средство годится для любых спортсменов, особенно подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Заключается в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активности.

3. *Сублимация.* Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

4. *Десенсибилизация.* Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один - два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5. *Деактуализация.* Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Выделяют прямую деактуализацию, когда показываются реальные слабости соперника, и косвенную, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить. Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяют в форме так называемой ментальной (умственной) тренировки.

6. *Ментальный тренинг* представляет собой комплекс средств, включающих:

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;
- умение точно контролировать собственные психофизические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;
- специальные приемы внушения и самовнушения.

Тренер должен очень чутко реагировать на малейшие отклонения в психическом состоянии отдельных игроков, (особенно связующих), чтобы из-за срыва у одного из членов команды, не нарушить успешную реализацию всего варианта.

Несосредоточенность, отсутствие интереса, эмоциональная рассеянность нарушают работу, и, после нескольких неудавшихся повторений, игра теряет смысл. Кроме того, после такой неудачной тренировки плохое психическое состояние может передаваться и другим психически менее устойчивым

игрокам, команда теряет коллективную волю к борьбе, вкус к игре, фактически не выдерживает напряжения в трудной встрече, что ведет к проигрышу даже слабому в техническом и физическом отношении сопернику.

Если тренер-преподаватель обнаруживает, что кто-то из игроков находится в плохом психическом состоянии, он должен при отработке игрового варианта поставить перед ним менее сложные задачи, либо вообще освободить его от тренировки.

Перед занятиями необходимо создать хорошее настроение в команде. Рекомендуется во время тренировки в самом ее начале занять игроков различными упражнениями развлекательного характера (элементы футбола, баскетбола, гандбола, игра в волейбол без мяча с указанием зоны атаки и т.д.), в выполнении которых их психика частично стабилизируется.

Можно использовать и различные соревнования на скорость, ловкость и т.п. После таких упражнений отработка сложного игрового варианта идет более успешно. Поскольку тренировка сложного игрового варианта предъявляет большие требования к психике, такую отработку необходимо производить не более 1-2 раз в неделю, чтобы была сохранена определенная пропорциональность в физической, технико-тактической и психологической подготовке.

Если отработка сложных игровых вариантов будет производиться чаще, то в конечном итоге это грозит опасностью вызвать в команде нежелание играть в сложной встрече, поэтому тренеры очень внимательно должны подбирать новые варианты и стремиться их включать в тренировку таким образом, чтобы команда могла в совершенстве отработать сначала один, а затем второй вариант. Если эта система не будет соблюдена, психическое состояние команды будет низким, что может привести к ухудшению спортивной формы всей команды. Это закономерно, так как игрок в таком тренировочном процессе не получает хорошей базы. Постепенно он убеждается в том, что он еще не владеет комплексом основных элементов, а ему уже приходится отрабатывать новые. В результате теряется уверенность в своих силах, игрок с неохотой тренируется, легко раздражается и сердится на товарищей по команде.

Чаще всего такой кризис наблюдается в команде при смене тренера или определенной части игроков команды. Команда владеет определенными игровыми наработками, но под руководством нового тренера она начинает разучивать другие, очень близкие по эффективности. Сначала эта отработка идет успешно, но при непрерывной отработке все новых вариантов за короткий промежуток времени команда психически устает, поэтому необходимо, чтобы тренер, приступая к работе в команде, хорошо ознакомился с уже проведенной работой и со сложившейся структурой тренировок.

Постепенные изменения, перестройку следует проводить очень осторожно и не спеша. Особое внимание следует уделять команде, которая должна выступать в ответственных соревнованиях, так как повторный проигрыш оказывает отрицательное действие на психику игроков. В этом случае кризис наступает значительно быстрее, чем у команды не имеющей психических

травм. Если в команде по упомянутым причинам будет наблюдаться ухудшение спортивной формы, то на определенное время целесообразно изменить содержание тренировки (т.е. включить в нее простые элементы, которыми команда хорошо владеет), отказаться от отработки сложных игровых вариантов, вызывающих большую психическую нагрузку всей команды, увеличить повторение простых вариантов, где имеется предпосылка для хорошего их выполнения, что приносит команде уверенность, в себе. Целесообразно чаще производить переключение команды за счет самой игры, либо других видов спорта, уделить больше внимания общеразвивающим упражнениям.

Неплохо сыграть несколько подготовительных встреч со слабыми соперниками, выбрать игровые и соревновательные формы упражнений. Таким способом можно довольно быстро вывести команду из психического состояния. Часто случается, что тренер не распознает действительную причину, вызвавшую ухудшение спортивной формы. Неотработанные новые игровые варианты вызывают у него опасения накануне соревнований. Он повышает интенсивность тренировки, тем самым давая неправильную нагрузку игрокам и вводя команду в долговременный кризис. Возрастающая нервозность игроков вызывает растерянность тренера. Ссоры игроков, нежелание тренироваться проявляются в такой мере, что приводят к уходу из команды либо тренера, либо нескольких игроков.

Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в частности, к способности саморегуляции своего состояния. На данный момент недостаточно внимание уделяется развитию навыков осознанной саморегуляции деятельности, формирующей чувство контроля ситуации, необходимое для успешного преодоления соревновательного стресса.

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель - формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач. Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

Существующие виды подготовки волейболистов (физическая, техническая и тактическая) пронизаны психологическим содержанием. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки.

Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Эти уровни связаны с особенностями организма. Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена:

- свойств его личности, восприятия, мышления и так далее;
- степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе.

Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру.

Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений. Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание, определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

Игра в нападении с первой передачи, выход игрока с задней линии к сетке для организации атак, организация различных вариантов защитных и нападающих действий - все это обуславливает высокие требования к мышлению волейболистов. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться, оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты.

Именно в тактических действиях волейболистов и реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов - это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия. Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

4.2. Учебно-тематический план

приложение № 4 к Примерной программе

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных

	судейства. Правила вида спорта			судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены, Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и	в переходный период спортивной		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	мероприятия	подготовки		тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

			различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол». (Глава V ФССП)

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым

и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2

33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

14.	Жилетка	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающего	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающего	-	-	-	-	-	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающего	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающего	-	-	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).(пункт 13.2 ФССП)

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). (пункт 13.1 ФССП)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказ № 999)

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ФССП по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 987, зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2004 (ПИК ВИНТИ). - 89 с.; ISBN 5-85009-872-0 (в обл.)
- 2 Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с. ISHN 5-9718-0022-1

- 3 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
- 4 Волков В.М.
Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 176 с. : граф.; 20 см.
- 5 Волейбол : [Учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Н. Клещев, А. Г. Айриянц, О. П. Топышев и др.]; Под общ. ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 270 с. : ил.; 21 см.
- 6 Беляев А.В.
Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - Москва : Физкультура и Спорт, 2007. - 178, [2] с. : ил., табл.; 20 см. - (Школа тренера).; ISBN 978-5-278-00848-4
- 7 Горбунов Г.Д.
Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 207,[1] с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту. Психология).
- 8 Дембо, Александр Григорьевич.
Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. - М. : Медицина, 1988. - 283,[2] с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-225-00212-9 (В пер.)
- 9 Железняк Ю. Д.
Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" (спортивные дисциплины "Волейбол" и "Пляжный волейбол") [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. В. Костюков, А. В. Чачин ; Министерство спорта Российской Федерации, Всероссийская федерация волейбола, Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный центр подготовки спортивного резерва", Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный научный центр физической культуры и спорта". - Москва : ФГБУ "Федеральный центр подгот. спортивного резерва", 2016. - 223 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-905395-24-6 : 1500 экз.
- 10 Железняк, Юрий Дмитриевич.
К мастерству в волейболе [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 224 с. : ил.; 20 см.
- 11 Железняк, Юрий Дмитриевич.

- Волейбол : [Учеб. для ин-тов физ. культуры] / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 238,[1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-278-00325-1
- 12 Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
 - 13 Ивойлов, Андрей Владимирович.
Тактическая подготовка волейболистов [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1958. - 112 с. : ил.; 20 см.
 - 14 Ивойлов, Андрей Владимирович.
Волейбол : Очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 152 с. : ил.; 20 см.
 - 15 Каменцер, Михаил Григорьевич.
Спортшкола в школе / М. Г. Каменцер. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 80 с. : ил.; 20 см.
 - 16 Клещев, Юрий Николаевич.
Юный волейболист [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 231 с. : ил.; 20 см.
 - 17 Клещев, Юрий Николаевич.
Волейбол / Ю. Клещев. - Москва : Физкультура и спорт, 2005. - 399 с. : ил.; 20 см. - (Школа тренера); ISBN 5-278-00740-0 : 3000
 - 18 Конеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / под общ. ред. Конеевой Е.В.. - Москва : Юрайт, 2020. - 322 с - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/456321>. URL: <https://urait.ru/book/cover/C5555427-9AB9-4DE9-A10D-4A7773B4EC30>
 - 19 Комков, Борис Степанович.
Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию / Б. С. Комков. - Новосибирск : Зап.-Сиб. кн. изд-во, 1985. - 88 с. : ил.; 20 см.
 - 20 Костюков В.В.
Пляжный волейбол. Тренировка, техника, тактика : учеб. пособие / В. В. Костюков. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 154, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-85009-945-X (в обл.)
 - 21 Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002. ISBN: 5-278-

- 22 Кунянский, Владлен Адольфович.
Волейбол : Метод. пособие по подгот. судей / В.А. Кунянский; Гос. учреждение "Спортив.-метод. центр Ком. физ. культуры и спорта Правительства Москвы", Федерация волейбола Москвы. - М. ; Пушкино (Моск. обл.) : Грааль, 2001. - 63, [2] с. : табл.; 20 см.; ISBN 5-7873-0044-2
- 23 Куценко, Геннадий Иванович.
Режим дня школьника / Г. И. Куценко, И. Ф. Кононов. - 2-е и зд., перераб. и доп. - М. : Медицина, 1987. - 111, [2] с. : ил.; 20 см. - (Науч.-попул. мед. лит.) (Детям о здоровье).
- 24 Ломан, Вольфганг.
Бег. Прыжки. Метания [Текст] : [Пер. с нем.]. - Москва : Физкультура и спорт, 1974. - 139, [11] с. : ил.; 20 см.
- 25 Марков, Константин Константинович.
Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Рос. гос. акад. физ. культуры. - Москва, 2001. - 48 с.
- 26 Марков, Константин Константинович.
Техника современного волейбола [Текст] : монография / К. К. Марков ; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный ун-т. - Красноярск : СФУ, 2013. - 218 с. : ил., цв. ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-7638-2841-2
- 27 Марков, Константин Константинович.
Техника современного волейбола [Текст] : монография / К. К. Марков ; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный ун-т. - Красноярск : СФУ, 2013. - 218 с. : ил., цв. ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-7638-2841-2
- 28 Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
- 29 ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА 2017-2020
Опубликовано ФИВБ в 2016 – www.fivb.com Дизайн и макет: Samuel Chesaux Иллюстрации: © FIVB 2014 Перевод на русский язык: © ВКС 2017
- 30 Спортивные игры: правила, тактика, техника : [учеб. пособие] / [отв. ред.

Оксана Морозова, Наталья Калиничева]. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 443 с. : ил., табл.; 21 см. - (Серия "Высшее профессиональное образование"); ISBN 5-222-04098-4 (в пер.)

- 31 Теоретическая подготовка юных спортсменов : Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 192 с. : ил.; 21 см.
- 32 Спортивные игры: правила, тактика, техника : [учеб. пособие] / [отв. ред. Оксана Морозова, Наталья Калиничева]. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 443 с. : ил., табл.; 21 см. - (Серия "Высшее профессиональное образование"); ISBN 5-222-04098-4 (в пер.)
- 33 Сысоева, Марина Ефимовна.
Организация летнего отдыха детей : Учеб.-метод. пособие / М.Е. Сысоева. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 (Великолук. гор. тип.). - 175, [1] с. : табл.; 20 см. - (Воспитание и дополнительное образование детей); ISBN 5-691-00272-4 (в обл.)
- 34 Фурманов, Александр Григорьевич.
Студенческий волейбол : [Учеб.-метод. пособие] / А. Г. Фурманов. - Минск : Вышэйш. шк., 1983. - 175 с. : ил.; 20 см.
- 35 Фурманов, Александр Григорьевич.
Волейбол / А. Г. Фурманов, Д. М. Болдырев. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 144 с. : ил.; 24 см. - (Азбука спорта).
- 36 Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. - М.: ВФВ, 1994.
- 37 Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Метод. пособие / В.Ю. Шнейдер. – М.: ЧЕЛОВЕК, 2009. – 56с. ISBN: 978-5-903508-07-5
- 38 Шулятьев, Владимир Михайлович.
Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04. - Омск, 1997. - 43 с.
- 39 Яхонтов, Евгений Рафаилович.
Статистические методы в спортивно-педагогических исследованиях [Текст] : Метод. указания для студентов ин-тов физ. культуры / Е. Р. Яхонтов, канд. пед. наук ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Ленинград : [б. и.], 1971. - 25 с.; 20 см.

- 40 Громова, Юлия Сергеевна. Программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» ГАУ РО «СШ «Елатьма» 2022г., утвержденная приказом от 29.12.2021 года № 273/1.- 182стр.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт всероссийской федерации ПО ВИДУ СПОРТА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.volley.ru/>
2. Официальный сайт Международной федерации ПО ВИДУ СПОРТА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fivb.org/>
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
5. Официальный сайт журнала "Теория и практика физической культуры"
URL:<http://sportfiction.ru>
6. Ежемесячный научно- теоретический журнал. Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре спорту и туризму<http://sportlib.info/Press>