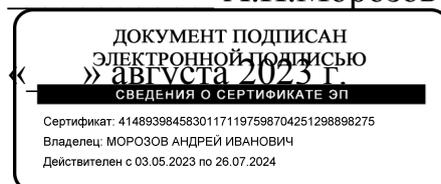


**Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа А.Карпова» Верхнекетского района Томской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 25 августа 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор
МОАУ ДО СШ А.Карпова
А.И.Морозов



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

Возраст обучающихся: 8 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Автор:
Попков А.Ф., тренер-преподаватель

р.п.Белый Яр, 2023 год

Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика Программы	5
2.1. Сроки реализации Программы.....	6
2.2. Объём Программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.....	16
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	20
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	22
III. Система контроля.....	25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	26
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта.....	29
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".....	78
VI. Условия реализации Программы.....	78
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	79
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	80
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	80

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "волейбол", утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. N 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - ФССП). Волейбол – олимпийский вид спорта, зарегистрированный в реестре общероссийских видов спорта (номер-код спортивной дисциплины 0120012611Я).

2. Программа разработана с учётом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1218, в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

4. 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.

Основные задачи подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки:

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта волейбол;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

укрепление здоровья спортсменов;

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

выявление и отбор одарённых юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Основные задачи подготовки обучающихся учебно-тренировочного этапа:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

формирование спортивной мотивации;

профессиональная ориентация.

5. Программа построена с учётом:

поэтапного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

моделировании содержания учебно-тренировочного процесса по видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

индивидуализации спортивной подготовки (учёт индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального

состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единства общей и специальной физической подготовки с возрастанием доли специальной физической подготовки по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена;

непрерывности и цикличности процесса подготовки;

взаимосвязи всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего, учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

II. Характеристика Программы

Волейбол - это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Волейбол отличается быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях. Данный вид спорта является хорошим средством развития у обучающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности. Волейбол - коллективная игра. Это определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Основной психологической установкой в волейболе является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Воспитание коллективизма, слаженных командных действий

есть важнейшая задача процесса подготовки спортсмена для командных игр.

2.1. Сроки реализации Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также численный состав групп на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

При комплектовании группы на этапах спортивной подготовки формируются:

1) по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (в таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки);
- количественного состава (в таблице 1 определяется минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп*);

2) при наличии у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта;

3) возможности перевода обучающихся из других образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 и устанавливается с учётом единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, в котором реализуется Программа.

2.2. Объем Программы

Процесс подготовки волейболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «волейбол» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки. Данные объема Программы представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Объем Программы

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

*В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) на учебно-тренировочном этапе недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана.

2.3. Виды (формы) обучения

Процесс спортивной подготовки по волейболу осуществляется в следующих формах:

- 1) учебно-тренировочные занятия;
- 2) учебно-тренировочные мероприятия;
- 3) спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой) в форме групповой (командной) спортивной тренировки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.

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.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и повышения их спортивного мастерства организуются учебно-тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия

N 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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 участия в учебно-тренировочных сборах формируется количественный состав обучающихся с учетом планирования их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный планы Томской области и Верхнекетского района в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Важная роль в подготовке игрока волейбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Участие в спортивных соревнованиях позволяют спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе.

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;

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

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

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Томской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Верхнекетского района и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Томской области.

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 Программы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки, эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, годам обучения и блокам планирования.

Таблица 5. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		До года а	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Недельная нагрузка в часах								

		6	8	8	10	12	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3		3		
		Наполняемость групп (человек)							
		14-28			12-24				
1	Общая физическая подготовка	88	116	116	98	118	118	118	118
2	Специальная физическая подготовка	41	54	54	68	88	88	88	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	32	38	38	38	38
4	Техническая подготовка	75	100	100	130	156	156	156	156
5	Тактическая подготовка	30	45	45	70	84	84	84	84
6	Теоретическая подготовка	13	18	18	22	23	23	23	23
7	Интегральная подготовка	53	67	67	68	74	74	74	74
8	Психологическая подготовка	6	8	8	12	19	19	19	19
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	4	4	4
10	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	6	6	6
11	Судейская практика	-	-	-	5	6	6	6	6
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	4	4	4	4
13	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	4	4	4	4
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	624	624

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, компетентный гражданин России, патриот Отечества, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, разделяющий духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей обучающегося, 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, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Общая цель воспитания в МОАУ ДО СШ А.Карпова – личностное развитие обучающихся, заключающееся:

1) в развитии их позитивного отношения к общественным ценностям (семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек);

2) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике:

восприятие занятий спортом как средства саморазвития;

культивирование здорового образа жизни;

уважение к духовным и культурным традициям страны, малой Родины, семейным ценностям;

поддержка и развитие традиций своего спортивного коллектива, спортивной школы и Верхнекетского района;

участие в совместной образовательной, общественной и творческой деятельности: педагоги-обучающиеся-родители;

поддержка принципов коллективизма и ответственности за общее дело.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) реализация воспитательных возможностей общешкольных ключевых дел;
- 2) организация предметно-эстетической среды, т.е. оформление внутреннего и внешнего пространства школы, её дизайнерские решения, символика как отражение ценностей, культивируемых в организации;
- 3) реализация воспитательного потенциала учебно-тренировочного занятия;
- 4) профориентация как практическое освоение образовательной и профессиональной деятельности и мотивация к выбору профессии;
- 5) работа с родителями для более эффективного достижения целей воспитания.

Календарный план воспитательной работы по реализуемым задачам (модулям) и направлениям приведен в таблице 6.

Таблица 6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Ключевые общешкольные дела		
1.1	На школьном уровне	Участие в спортивных соревнованиях, посвящённых государственным и профессиональным праздникам и датам, памяти профессионалов и героев: - муниципальные соревнования по волейболу памяти тренера-преподавателя А.Н.Новокрещенова; - муниципальные соревнования по волейболу памяти А.Лиханова; - чемпионат Верхнекетского района по волейболу; - муниципальные соревнования по волейболу, посвящённые дню волейбола в России и дню физкультурника	декабрь февраль-март апрель июль-август
1.2		Проведение новогодних спортивных праздников: - соревнования на призы Деда Мороза между командами обучающихся; - спортивные праздники с участием обучающихся, выпускников и родителей обучающихся	декабрь- январь
1.3		Реализация проекта «Герои войны – герои спорта»: - просмотр тематических кинофильмов; - тематические занятия	апрель-май
1.4	На муниципальном (внешкольном) уровне	Участие в спортивных событиях и акциях, посвящённых юбилею района и посёлка; значимым отечественным и международным событиям	в соответствии с календарем праздничных дат
1.5		Участие в муниципальных и региональных фестивалях ВФСК «Готов к труду и обороне!»	в течение учебного года

1.6	На индивидуальном уровне	Реализация проекта «Одарённые дети»: - сбор портфолио обучающихся; - выдвижение кандидатов на награждение премией Главы Верхнекетского района «Одарённые дети»; - церемония награждения; - награждение и чествование лучших спортсменов – выпускников на выпускных вечерах	в течение учебного года апрель-май июнь
2.	Организация предметно-эстетической среды спортивной школы		
2.1		Благоустройство территории спортивной школы: - озеленение; - стрижка газонов; - устройство пешеходных дорожек; - субботники по уборке территории	в течение учебного года
2.2		Создание малых архитектурных форм на территории спортивной школы	в течение учебного года
2.3		Событийный дизайн (оформление пространства спортивных праздников, церемоний и соревнований)	в течение учебного года
2.4		Благоустройство и оформление помещений для учебно-тренировочного процесса и отдыха	в течение учебного года
2.5		Размещение специальной информации для обучающихся и родителей: - на стендах спортивной школы; - на официальном сайте; - в социальных сетях	в течение учебного года
3.	Учебно-тренировочное занятие		
3.1	Здоровьесбережение	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); - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течение учебного года
3.2	Культура спортивной безопасности и антидопингового поведения	Изучение инструкций по безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия, соревнований, в тренажёрном зале, при поездке на автомобильном и железнодорожном транспорте; Знакомство с правилами честного и чистого спорта	в течение учебного года
3.3	Безопасность жизни	Изучение правил поведения и профилактические мероприятия (тренировки) по пожарной безопасности, антитеррористической безопасности. Профилактика экстремизма в подростковой и молодёжной среде	в течение учебного года

3.4	Освоение духовных и культурных ценностей. Воспитание уважения к истории и традициям	Популяризация физической культуры и спорта; Формирование уважения и развитие интереса к истории и традициям спортивной школы; Изучение спортивного этикета; Пополнение знаний о выдающихся спортсменах	в течение учебного года
3.5	Формирование традиций собственного спортивного коллектива	Участие в соревнованиях; Организация совместных мероприятий с родителями; Формирование институтов самоуправления в коллективе	в течение учебного года
4.	Профориентационная деятельность		
4.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение учебного года
4.2	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; - формирование склонности к педагогической работе	в течение учебного года
5.	Работа с родителями		
5.1	Участие в органах управления	- формирование родительского комитета; - выборы представителя в общешкольный родительский комитет	август-сентябрь
5.2	Совместная деятельность	- индивидуальные беседы с родителями, собрания; - участие родителей в спортивных соревнованиях в качестве зрителей; - участие родителей в поездках на соревнования в качестве сопровождающих и группы поддержки спортсменов; - поощрение родителей лучших спортсменов и родителей – активных помощников в образовании и воспитании обучающихся	в течение учебного года

5.3	Обратная связь (изучение мнения родителей)	Участие родителей обучающихся в опросах, проводимых спортивной школой, администрацией района, департаментом по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области	в течение учебного года
-----	--	--	-------------------------

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.

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.

В МОАУ ДО СШ А.Карпова 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. В рамках профилактики антидопингового просвещения обучающиеся обязаны под роспись знакомиться с антидопинговыми правилами по избранному виду спорта.

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и в разделе «Антидопинг» на сайте МОАУ ДО СШ А.Карпова.

Таблица 7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Практическая работа «Запрещённый список»	1 раз в месяц	Обучающиеся знакомятся с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА», выполняя задание тренера-преподавателя по поиску специальных препаратов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – обязательная составляющая образовательного процесса и основание для допуска обучающихся к официальным соревнованиям
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
	Родительское собрание	1 раз в год	Знакомство с понятием «Запрещённый список», нарушениями антидопинговых правил, с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – обязательная составляющая образовательного процесса и основание для допуска обучающихся к официальным соревнованиям
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	

	Родительское собрание	1 раз в год	Знакомство с нарушениями антидопинговых правил, новой информацией РУСАДА, сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
--	-----------------------	-------------	---

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.

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Поэтому данная Программа направлена не только на физическую подготовку спортсменов, но и на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и основам судейства соревнований. Целью этого вида образовательной деятельности является подготовка не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТ подготовки обучающихся.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы тренеров-преподавателей по волейболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Судейская практика обучающегося заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов судей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также волейболистов необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле линейного судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи (первого, второго,

линейного). Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской и судейской работы:

Первый год:

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

Второй год:

1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки;
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче;
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год:

1. Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на спортивных соревнованиях;
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям;
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке;
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке;
3. Судейство на спортивных соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол;

4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Результатом прохождения инструкторской и судейской практики должно стать присвоение звания «Инструктор по спорту», «Юный спортивный судья».

Таблица 8. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	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	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	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»

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся 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 с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

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.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Таблица 9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Цель медико-биологического контроля:

определение рационального

двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям волейболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса волейболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием обучающихся;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий волейболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по волейболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий волейболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки переутомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает

восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В таблице 10 показаны средства восстановления волейболистов на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 10. Восстановительные мероприятия, используемые при работе с волейболистами на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
Этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом. Сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Профилактика и предупреждение Травматизма. Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж - как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн).
Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе - одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том

случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, а также 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 не ниже уровня спортивных соревнований Томской области, начиная с четвертого года;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приросте значимых и интересующих тренера-преподавателя показателей. Это методы текущего контроля.

Оценка результатов освоения Программы в течение учебного года сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "волейбол"

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив до года	Норматив свыше года
-------	------------	---------	------------------	---------------------

		измерения	обучения		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 специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
			26	20	30	25

Таблица 12. 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"

№ 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 5х6 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
			32	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	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"		

IV. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа по виду спорта «волейбол» содержит разделы, в которых изложен материал по всем видам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- психологическая подготовка.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность становления спортивного мастерства на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется в форме специально организованных лекций, бесед. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов;

беседы с врачами, тренерами; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план для изучения теории приведен в таблице 13.

Таблица 13. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту' и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

На практических занятиях наряду с изучением теоретического материала большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специально й подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-

тренировочное занятие.

Рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейрорегулируемых механизмов мышечной активности, создании условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

Психозэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию волейболиста на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

Технико-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная. Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия представлены в таблице 14.

Таблица 14. Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия

Часть разминки	Вид работы	Задача	Минимальная продолжительность
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 минут

я	Бег как упражнение аэробной направленности малой интенсивности	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15-20 минут
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности.	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные и подводящие упражнения с волейбольным мячом	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки: подъемы на носки, растягивание резинового амортизатора, ходьба на носках, ходьба перекатом с пятки на носок.

Далее решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения).

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Завершается специальная часть разминки специально-подготовительными и подводящими упражнениями с волейбольным мячом. Разминка с волейбольным мячом, с выполнением упражнений максимально соответствующих по структуре и воздействию на организм волейболиста к предстоящей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивает оптимальную возбудимость центральных и периферических звеньев вегетативных функций, которые являются ведущими в предстоящей деятельности.

Продолжительность разминки на этапе начальной подготовки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

Разминка перед игрой имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку перед игрой волейболисты должны проводить в группе под руководством капитана по специально разработанному тренером комплексу упражнений, который учитывает индивидуальные особенности игроков. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 1-2-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой). Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи: активизации и повышения эффективности процессов восстановления; оценки выполненной работы; психологической разгрузки.

Обычно заминка длится 10 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

Физиология заминки

Интенсивная учебно-тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

Психология заминки

Если разминка - это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка - время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки или матча - не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличным мотиватором, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП). ОФП главным образом решает задачи воспитания таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Методы воспитания физических качеств: повторный, сопряжённый, круговой тренировки, игровой, спортивный.

Повторный метод заключается в повторном усилии с увеличением нагрузки.

В основе сопряженного метода заложена возможность успешно решать задачу развития силовых способностей обучающихся в сочетании с обучением и совершенствованием технических приемов игры или их элементов, путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки - физической (в данном случае силовой) и технической.

Этот метод широко используется в практике силовой подготовки юных волейболистов.

В рамках этого метода используется большой арсенал специально-подготовительных упражнений и элементы технических приёмов с использованием отягощения для отдельных звеньев или в затруднённых условиях (упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами и т. п.). При этом специально-подготовительные упражнения желателно выполнять по полной амплитуде, а величина отягощения не должна нарушать структуру технического приёма волейбола или его элемента.

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. Обычно в круг включаются 6-10 упражнений («станций»), которые волейболисты проходят от 1 до 3 раз.

В круговой тренировке может использоваться большое разнообразие средств: работа с собственным весом, амортизаторами, набивными мячами, гантелями, штангой и тренажерами. Круг может быть коротким (от 6 до 9 упражнений), средним (от 10 до 12 упражнений) или длинным (от 13 до 15 упражнений) и может повторяться определенное количество раз в зависимости от количества используемых упражнений: чем больше упражнений, тем меньше круговых повторений. Количество кругов не должно быть больше двух для длинного круга и не больше четырех для короткого круга. Количество повторений на одном тренажере постепенно

уменьшается. При этом продолжительность тренировки составляет в среднем 30-40 мин., редко - 60 мин.

Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом волейболист стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движения, величины усилий и т. п.

Метод интервального прерывного упражнения предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервалы отдыха между упражнениями 1-3 минут (иногда по 15-30 секунд). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средств повышения уровня выносливости волейболистов.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Контроль уровня общей физической подготовленности можно осуществлять посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

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

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

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Осваиваются основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических способностей юных волейболистов:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
- акробатической и прыжковой ловкости;
- гибкости.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными волейболистами тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к скорости проявления максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и

его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод, заключающийся в повторном усилии с увеличением нагрузки;
- метод непредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей волейболистов на этапе начальной подготовки представлены в таблице 15.

Таблица 15. Учебно-тренировочные задания по воспитанию специальной силы

№ п/п	Содержание упражнений	Методические указания
Упражнения для развития скоростно-силовой способности мышц ног		
1	<p>Прыжок вверх из полуприседа со взмахом рук, отталкиваясь двумя ногами</p> <p>И. п. - стоя спиной к тумбе, ноги на ширине плеч, колени и стопы смотрят в одну сторону, вес тела распределен по всей стопе с акцентом на пятки, руки согнуты перед собой в плечевом и локтевом суставах (положение планки):</p> <p>1 -медленно, сгибая ноги, начать движение тазом по направлению к тумбе. Корпус наклоняется вперед, спина сохраняется ровной, руки разгибаются в плечевых и локтевых суставах;</p> <p>2 - таз касается тумбы, вес тела на тумбу не переносится, руки выходят в параллель с корпусом;</p> <p>- выполнить прыжок вверх с махом рук вперед-вверх.</p>	<p>Варианты:</p> <p>и. п. ног - позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая - сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% - на сзади стоящей ноге;</p> <p>и. п. рук - вдоль туловища. При сгибании ног, руки выносятся вперед в позицию планки (сгибаются локтевые и плечевые суставы на 90 гр.). В момент прыжка руки резко разгибаются</p>
2	<p>Подъем на тумбу из позиции шага с разноименным движением рук</p> <p>И. п. - стоя одной ногой на тумбе, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам.</p> <p>1 - подъем на тумбу с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук;</p> <p>- вернуться в и.п.</p>	<p>Подъем следует выполнять в быстром темпе, с координацией работы рук. Высота тумбы подбирается индивидуально (на высоту коленного сустава)</p>
3	<p>Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук</p> <p>И. п. - стоя одной ногой на скамье, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам.</p> <p>1 - прыжок на скамье с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук;</p> <p>- вернуться в и.п.</p>	<p>Прыжок следует выполнять с вовлечением в движение голеностопного сустава. Усложнять данное упражнение можно изменяя высоту скамьи (но не выше, чем длина голени волейболиста), либо выполнить перед прыжком</p>

		полуприсед
4	<p>Прыжок на тумбу/скамью с двух ног, со взмахом рук из предварительного полуприседа</p> <p>И. п. - стоя на двух ногах, ноги параллельно на ширине плеч (чуть шире плеч). Руки вдоль туловища.</p> <p>1 - выполнить полуприсед, прямые руки отвести назад-вверх;</p> <p>2 - выполнить прыжок на тумбу/скамью с махом рук вперед-вверх;</p> <p>- шагом спуститься с тумбы и вернуться в и.п.</p>	<p>Варианты.</p> <p>И. п. ног - позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% - на сзади стоящей ноге. Работа рук не изменяется. Приземление на тумбу может выполняться на две ноги или одну из ног. Изменять высоту тумбы</p>
5	<p>Прыжок на тумбу/скамью с напрыгивающего шага</p> <p>И. п. - стоя на расстоянии шага от тумбы/скамьи, руки вдоль туловища.</p> <p>1 - выполнить напрыгивающий шаг;</p> <p>2 - запрыгнуть на скамью/тумбу;</p> <p>- шагом спуститься с тумбы и вернуться в и.п.</p>	<p>Варианты: изменять высоту скамьи/тумбы</p>
6	<p>Прыжки на двух ногах через барьеры</p> <p>Барьеры следует расставить на ширину одного шага друг от друга. И. п. - стоя перед барьером.</p> <p>1 - сделать полуприсед, руки отвести вверх-назад;</p> <p>2 - выполнить прыжок через барьер с махом рук вперед-вверх (руки согнуты в локтях);</p> <p>- повторить действия согласно числу барьеров</p>	<p>Изменяя высоту и количество барьеров, достигается необходимая направленность предлагаемой нагрузки. Прыгать можно как с координацией рук, так и без нее, взяв в руки утяжеление. Также следует помнить, что, изменяя количество вовлекаемых сегментов в стартовый полуприсед, мы также изменяем характер нагрузки. Таким образом, можно сделать акцент на работе мышц голени/бедра/туловища и их взаимной координации</p>
Упражнения для развития скоростно-силовой способности мышц плечевого пояса		
1	<p>Бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа на пятках</p> <p>Инвентарь: Скамья, гимнастический коврик, мяч утяжеленный - 1-2 кг. И. п. - сед на пятках (на скамье); в руках мяч прижат к груди. Выполнить разгибание рук, бросить мяч. Упражнение выполняется в паре на расстоянии 4-5 м</p>	<p>Варианты: использовать координацию с корпусом, выполнив перед броском небольшой наклон туловища вперед. В момент броска резко разогнуть руки и корпус. Следует избегать чрезмерного разгибания туловища</p>
2	<p>Стоя, отталкивание от стены руками, после падения вперед (руки прямые, только кисти, по типу отжиманий)</p> <p>Стоя перед стеной на расстоянии вытянутых рук + 15 см, руки вдоль туловища.</p> <p>Сохраняя нейтральное положение позвоночника и</p>	<p>Примечание: Данное упражнение можно выполнять с акцентом на мышцы предплечья, тогда руки должны оставаться прямыми в локтевых суставах, амортизация и отталкивание происходит за счет</p>

	прижат к груди; 2 - выполнить одновременное разгибание рук и ног, бросить мяч, вставая с тумбы; - вернуться в и. п.	без смены ног, с прыжком вверх со сменой ног (толкнуться с правой, приземлиться на левую)
2	Бросок утяжеленного мяча (0,5 кг) в прыжке двумя руками из-за головы Инвентарь: мяч утяжеленный 0,5 кг. Описание: и.п.- стоя на расстоянии шага от контрольной линии с мячом в руках перед грудью. Ноги на ширине таза, одна нога на полстопы впереди другой. 1 - выполнить небольшой наклон корпуса вперед, мяч прижат к груди; 2 - выполнить одновременное разгибание рук и ног в момент отталкивания перед прыжком, бросить мяч; 3- вернуться в и. п.	Мяч бросать в фазе полета. Приземление перед контрольной линией

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- количество повторений с отягощением в одной серии -10-20;
- продолжительность интервалов отдыха - 2-3 мин;
- количество серий - 4-6;

для упражнений без отягощения дозировки следующие:

- продолжительность одной серии - 10-20 повторений;
- интенсивность - без пауз между повторениями;
- интервал отдыха между сериями - 1-2 мин;
- количество серий - 5-7 в тренировке.

Развитие специальной быстроты

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей волейболистов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущейся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);

- скорость одиночного движения;
- способность к быстрому началу движения (ускорения);
- способность к скорости перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. В волейболе мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных волейболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей волейболистов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены волейболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты в волейболе - это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в учебно-тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования - упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого

п/п		
Упражнения для развития быстроты двигательной реакции (простой и сложной) в комплексе с быстротой перемещения и отдельных движений		
1	<p>Ускорение к фишкам с ловлей теннисного мяча В парах. И. п. - стойка волейболиста между двумя фишками с теннисным мячом в руках, партнер напротив. Расстояние до фишек в обе стороны одинаково и равно длине скрестного шага. Бросок теннисного мяча вверх, далее- по указанию (жесту) партнера - ускорение скрестным шагом к фишке с ее касанием, вернуться в и. п. и поймать мяч после отскока от пола</p>	<p>Варианты: - и. п. - упор лежа; - ловля мяча без отскока; - бросок мяча в пол с отскоком, с дальнейшей ловлей без касания мяча пола; увеличить количество фишек</p>
2	<p>Ловля теннисного мяча, брошенного партнером в пол с отскоком И. п. - в парах, лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Один - в стойке волейболиста, второй - с мячом в руках. Игрок с мячом бросает мяч в пол и ловит после отскока. Игрок в стойке должен поймать или выбить мяч, отскочивший от пола.</p>	<p>Варианты: - для упрощения задачи можно использовать волейбольные мячи; для усложнения условий - использование двух теннисных мячей</p>
3	<p>Бег 38 м к подброшенным мячам (Рисунок 4) На волейбольной площадке расположить 5 утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи №1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 1 и 2 м от лицевой линии, мяч №5 - на середине лицевой линии. За боковой линией около мячей №1-4 находятся помощники с волейбольными мячами в руках. Испытуемый располагается за лицевой линией рядом с мячом №5. Помощники предварительно договариваются об очередности подбрасывания мяча над собой и ловли после касания мяча №5 испытуемым. По сигналу один из помощников выполняет бросок мяча над собой и ловлю, испытуемый бежит к мячу, около которого располагается данный помощник, касается его (мяча) и возвращается к мячу №5. Алгоритм действий повторяется, пока испытуемый не коснется всех 4 мячей поочередно и не совершит касание мяча №5</p>	<p>Время фиксируется секундомером. Секундомер запускается в момент первого подброса мяча и останавливается в момент последнего касания испытуемым мяча №5</p>
4	<p>Ускорение за брошенным теннисным мячом И. п. - упор лежа, теннисный мяч в руке. Бросок теннисного мяча вверх, далее ускорение за мячом и его ловля. Необходимо оказаться в точке падения мяча до его приземления</p>	<p>Варианты: - и. п. - в упоре лежа, одна нога в положении низкого старта; - бросок мяча в пол с отскоком, далее поймать мяч до его касания пола; и. п. - в упоре лежа, после броска выполнить прыжок в упор присев и ускорение за мячом</p>

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;

- то же, но с падениями;

- выполнение техничеcки приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Прыжковая выносливость - способность волейболиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности техничеcких приёмов и тактичеcких действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени учебно-тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных волейболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Важно. Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных волейболистов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных техничеcких приёмов в единицу и т.д.).

	<p>пять утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи №1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 3 и 6 м от лицевой линии, мяч №5 - на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом №5. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1, 2, 3, 4), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№5). Время фиксируется секундомером.</p>	
2	<p>Ускорение 9-3-6-3-9 И. п. - на лицевой линии. По сигналу ускорение с обеганием фишек по кругу на контрольных точках: лицевая-средняя- линия атаки (сзади)-линия атаки (спереди)- средняя-лицевая</p>	
3	<p>Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице: - сбоку лестницы, лицом к ней зашагивание в клетку и выход из нее; - одна нога в клетке, вторая за (лицом к лестнице); прыжки со сменой ног с максимальной частотой; и т. д.</p>	<p>Выполнять с максимальной частотой согласно методическим указаниям при воспитании скоростной выносливости. В одной клетке</p>

Развитие координационных способностей (ловкости)

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых волейболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости волейболиста - это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

На этапе начальной подготовки волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов,

слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При развитии координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях

внезапно меняющейся обстановки;

- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений,

и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Таблица 18. Учебно-тренировочные задания по воспитанию специальной ловкости

№ п/п	Содержание упражнений	Методические указания
Упражнения для развития точности действий		
1	<p>Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения с правой (левой) ноги в каждую клетку лицом вперед; - перемещения правым (левым) боком с зашагиванием в каждую клетку; - в стойке волейболиста одна нога за лестницей (сбоку), вторая в лестнице перемещается в каждую клетку; - прыжки ноги вместе (в клетку), ноги врозь (за клетку); - прыжки «змейкой» на одной ноге в лестнице; <p>и т. д.</p>	<p>Приоритет при выполнении отдается точности движений, а не скорости. На лестницу не наступать</p>

2	<p>Прыжки в длину с места толчков двумя ногами И. п.- носки у контрольной линии. По заданию тренера необходимо выполнить прыжок в длину на определенное расстояние: - сначала на максимальное расстояние; - потом на 75% от максимального; на 50% от максимального</p>	<p>Варианты: прыжки на одной ноге. В момент потери точности и проявления большой погрешности прекратить выполнение.</p>
3	<p>Броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний Расстояния для бросков чередуются на основе большого контраста (например, чередование бросков с 3 и 6 м)</p>	
Упражнения для развития прыжковой ловкости		
1	<p>Броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую И. п. - у контрольной линии с теннисным мячом в левой (для правши) руке. Расстояние до мишени 3-5 м. Необходимо выполнить прыжок вверх с места, перед выполнением замаха перехватить мяч над головой в фазе полета и бросить мяч в мишень правой рукой</p>	<p>Варианты: - броски в парах; - броски через сетку; броски в прыжке с разбега</p>
2	<p>Бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90 гр., 180 гр. И. п. - боком (спиной) к сетке, волейбольный мяч в руках перед грудью. Выполнить прыжок с поворотом на 90 гр. (180 гр.) и бросить мяч двумя руками из-за головы в фазе полета</p>	<p>Варианты: - броски в парах; - броски через сетку; - броски теннисного мяча.</p>
3	<p>Прыжки через резиновый амортизатор с ловлей мяча И. п. - в парах - один с мячом, другой стоит боком к резиновому амортизатору. После броска мяча партнеру необходимо выполнить прыжок через резиновый амортизатор и поймать мяч в фазе полета</p>	<p>Обратить внимание на качество приземления</p>
Упражнения для развития акробатической ловкости		
1	<p>Ловля мяча с перекатом на бедро-спину И. п. - сед на правом (левом) бедре. Необходимо потянуться за брошенным партнером теннисным мячом и поймать правой рукой, с последующим перекатом на бедро- спину. Далее - выход в стойку волейболиста</p>	<p>Перекат выполнять как на правом бедре, так и на левом</p>
2	<p>Бросок мяча от груди двумя руками с перекатом И. п. - присед лицом к стене с мячом в руках перед грудью. Расстояние от стены 3-4 м. Выполнить бросок мяча от груди двумя руками в стену, с последующим перекатом на спину, вернуться в и. п. и поймать мяч</p>	<p>Варианты: - выполнять в парах; - и. п. - стойка волейболиста; - бросок от головы двумя руками. Перекат выполнять на гимнастическом мате</p>
3	<p>Кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча. И. п. - упор, присев лицом к партнеру. Выполнить кувырок вперед и поймать мяч, брошенный партнером</p>	<p>Кувырок выполнять на гимнастическом мате. Сложность упражнения регулируется временем броска мяча</p>

Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у волейболистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения - это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены так:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения - это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Для более эффективного воспитания гибкости у юных волейболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее воспитанию следует планировать на этот период (примерно 11-14 лет). При правильно организованном процессе физического воспитания в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом ранее уровне.

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в каждом последующем периоде подготовки осуществляется на основе преемственности с указанными выше учебно-тренировочными заданиями по специальной физической подготовке для первого года подготовки на НП.

При разработке учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих правил:

- упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов в волейболе;

- при усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого - лежа, к сложному - стоя, с уменьшением точек опоры;

- для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

Техническая подготовка

Главной задачей технической подготовки волейболистов на начальном этапе является формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола.

Представленные в разделе учебно-тренировочные задания по технической подготовке для этапа начальной подготовки первого года направлены на формирование основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола.

Процесс обучения техническим приемам может осуществляться гораздо быстрее и эффективнее в случае наличия у волейболиста ранее накопленного двигательного опыта (например, после предварительной подготовки в спортивно-оздоровительной группе), который будет способствовать проявлению эффекта положительного переноса двигательного умения (навыка).

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

- повышенное напряжение (скованность движений);
- наличие лишних движений;
- задержки между движениями, входящими в состав технического приема;
- относительно легкое нарушение, казалось бы разученного движения.

Для преодоления этих сложностей необходимо придерживаться следующих методических указаний:

- нельзя допускать длительных (более 2-3 дней) перерывов между учебно-тренировочными занятиями, так как нарушается тренировочный эффект занятия;
- исключить слишком большое количество повторений одного упражнения (не допускать выполнение упражнений на фоне утомления центральной нервной системы);
- последующие серии выполнения упражнения должны осуществляться после полного (насколько это возможно) восстановления нервной системы, т. е. не на фоне утомления.

В результате формирования первоначального двигательного умения следует ожидать от юных волейболистов постоянной концентрации внимания в процессе выполнения технических приемов на отдельных движениях, минимальную степень автоматизации движений, частую изменчивость техники движений, расчлененность действий (не слитность), несогласованность движений во времени и пространстве.

Техническая подготовка реализуется на основе закономерностей формирования двигательного навыка, в котором выделяют 3 фазы.

Первая фаза формирования двигательного навыка приходится на этап НП.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 года спортивной подготовки реализуется 2 фаза формирования двигательного навыка, характеризующаяся формированием умения совершенного выполнения двигательного действия (технического приема).

На данном этапе двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения.

Методическая задача и приемы обучения - детальное изучение технического приема с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

Третья фаза формирования двигательного навыка (технического приема) реализуется на учебно-тренировочном этапе 3-5 года спортивной подготовки волейболистов.

Данная фаза характеризуется стабилизацией и автоматизацией выполнения технических приемов (закрепление и дальнейшее совершенствование). При

- бег - рывок;
- скачок;
- прыжок.

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками. В качестве примеров можно предложить:

Ходьба - шагом вперед-назад, приставные шаги вправо-влево, скрестные шаги вправо-влево.

Бег - те же упражнения.

Рывок - ускорения на небольшие отрезки от 3 до 9-15 м, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Упражнения для этапа начальной подготовки:

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. - в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног (частота максимальная);
3. И.п. - ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь - ноги вместе (частота максимальная);
4. То же, но только ноги скрестно - ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:
5. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем поочередно правой - левой и т.д.;
6. Перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой - левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);
7. Обводка стоек и т.д.
8. Эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек - ведя мяч, как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

На УТ осуществляется формирование умения совершенного выполнения стоек и перемещений, а также стабилизация и автоматизация данного умения осуществляется в процессе совершенствования других технических приемов (передачи мяча сверху, приема мяча снизу и т. д.), а также воспитания специальных физических качеств (быстроты реакции и перемещения, специальной ловкости, гибкости и т. д.).

Совершенствование технических приемов и тактических действий в рамках метода сопряженных воздействий не обходится без применения стоек и перемещений, что также косвенно оказывает воздействие на их совершенствование.

Применение упражнений с использованием стоек и перемещений целесообразно в специальной части разминки перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием.

Верхняя прямая подача.

5) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м).

6) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга).

Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения.

Рациональное сочетание вариативности и стереотипности техники верхней прямой подачи, лежащее в основе сформированного ранее навыка, позволяет технически верно повторять подачу в одних и тех же условиях (стереотипность) и наряду с этим целесообразно изменять детали техники (двигательные действия) в зависимости от условий (вариативность).

На УТ 1-2 года спортивной подготовки вариативность верхней прямой подачи заключалась в изменении исходного положения и встречного ударного движения в зависимости от места выполнения подачи и ее цели (указанной половины площадки).

На УТ 3-5 года спортивной подготовки вариативность верхней прямой подачи увеличивается за счет увеличения целей подачи (количества зон площадки для попадания). Помимо варьирования направления подачи (вправо-влево) волейболистам необходимо сформировать навык выполнения подач в цель, находящуюся на различном расстоянии относительно сетки (укороченные подачи, подачи к лицевой линии).

Дальнейшее совершенствование верхней прямой подачи осуществляется путем увеличения устойчивости техники верхней прямой подачи к сбивающим факторам.

Передача мяча сверху двумя руками

Этап начальной подготовки.

Особое внимание при обучении передаче мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче - это залог успешного управления мячом, следовательно, и точности при передаче мяча. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко, и большие пальцы находятся на уровне бровей. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление движения ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;

- упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;
- упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

Подводящие упражнения

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.
3. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.
4. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу, выталкивает мяч вверх.

Последовательность совершенствования.

- передачи в различных направлениях (вперед, назад);
- передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Наиболее часто встречаются *ошибки*:

- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- большие пальцы направлены вперед;
- пальцы не образуют ковш;
- ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот;
- встреча с мячом прямыми руками;
- ноги не включены в передачу.

Таблица 21. Учебно-тренировочные задания по обучению точной передаче сверху двумя руками

№ п/п	Содержание упражнений	Методические указания
Обучение точному и своевременному выходу под мяч		
1	И. п. - стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе для передачи мяча сверху двумя руками.	в рабочей позе важно: - положение стоп параллельно друг другу, чуть уже плеч; - ноги согнуты в коленях, корпус слегка наклонен вперед; руки над головой, согнутые в локтях
2	И. п. - стойка волейболиста. Ловля мяча в рабочей позе для передачи мяча сверху двумя руками после перемещения различными способами	- остановка до момента встречи с мячом; мяч ловить в проекции лба

- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не

нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут неверными;

- перемещения по площадке не должны быть скачкообразными;

- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотное соединенные руки дают возможность лучше контролировать мяч;

- приём обеспечивается «платформой» - сведенными предплечьями обеих рук – развернутой по направлению последующего контакта с мячом;

- корпус принимающего должен быть в равновесии.

Подготовительные упражнения для обучения приёму снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи - имитируя движения приёма снизу двумя руками.

Ошибки:

- поздний выход под мяч;

- принимающий не доходит до мяча;

- руки почти направлены к полу (площадке);

- приём мяча не на «платформу»;

- в момент приёма - руки сгибаются в локтях;

- при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;

- резкое встречное движение рук к мячу;

- при приёме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.

Таблица 22. Учебно-тренировочные задания по обучению приёму нижней подаче

№ п/п	Содержание упражнений	Методические указания
Обучение точному и своевременному выходу под мяч		
1	И. п. - стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе для приёма мяча снизу двумя руками.	в рабочей позе важно: - положение стоп чуть шире плеч, одна впереди другой на расстоянии стопы; - ноги согнуты в коленях, корпус слегка наклонен вперед; руки перед собой, согнутые в локтях
2	И. п. - стойка волейболиста. В парах (расстояние 3-5 м). Бросок и ловля мяча в рабочей позе для приема мяча снизу двумя руками после перемещения различными	- остановка до момента встречи с мячом; мяч ловить прямыми руками перед собой на уровне живота

Помимо исправления ошибок большой объем времени уделяется стабилизации качества приема подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 в стандартных условиях (в отсутствие сбивающих факторов). Эффективным является метод сопряжённого упражнения в сочетании совершенствования приема снизу и воспитания быстроты реакции, быстроты перемещения.

Вариативность задается посредством применения упражнения с приемом мяча снизу после перемещения, увеличением скорости полета мяча при подаче и т. д.

Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения.

Процесс совершенствования приема мяча снизу двумя руками на данном этапе направлен на адаптацию имеющихся навыков к соревновательной деятельности. В упражнениях применяются различные виды подач (планирующие подачи, скоростные в прыжке с разбега, точные подачи), которые определяют технические особенности выполнения приема. Расширяется диапазон вариативности по направлению приема мяча снизу двумя руками исходя из тактических особенностей соревновательной деятельности команды (прием по заданию в зону 3, 2, между 3 и 4 и т. д.).

Нападающий удар

Нападающий удар - наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств - силы, быстроты и прыгучести.

Этап начальной подготовки.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

1. Широкий шаг вперед, на пятку - руки отвести назад и приставить другую ногу.
2. Прыжок вверх с места с махом руками.
3. Прыжок вверх с одного шага.
4. То же с двух шагов.
5. То же с трех шагов.
6. Прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро.
7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
8. Разбег - прыжок - имитация нападающего удара.
9. Разбег - прыжок, и в прыжке - бросок теннисного мяча, имитируя нападающий удар.

Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок и не широкий;

- отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча;
- в момент удара - опускание локтя «не бьющей» руки вниз;
- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу (разбег) - мяч в момент удара сбоку от вертикали туловища, за головой;
- не активное сгибательное движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

Ошибки при выполнении нападающего удара:

- ранний или поздний разбег;
- нет стопорящего шага;
- неправильные ритм и темп разбега;
- не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
- медленное отталкивание;
- нет махового движения не бьющей руки;
- волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- не выносятся бьющая рука на вертикаль;
- в момент удара игрок опускает локоть;
- не точное наложение кисти на мяч;
- после выполнения нападающего удара - приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

Таблица 23. Учебно-тренировочные задания по обучению нападающему удару

№ п/п	Содержание упражнений	Методические указания
Обучение прыжку, маховому движению рук, приземлению		
1	И.п. - стойка. Из положения полуприседа разгибание ног с маховым движением руками	руки должны двигаться выпрямленными в локтях
2	И.п. - стойка на скамье. Спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги (амортизация)	при приземлении: - стопы на ширине плеч; - ноги полусогнуты;
3	И.п. - стойка. Прыжок вверх толчком двумя ногами, с маховым движением руками. Приземление на полусогнутые ноги (амортизация)	приземление не на пятки
Обучение напрыгивающему шагу		
1	И.п.-стойка. Перекаты с пятки на носки с полуприседом и маховым движением руками.	максимальный выход на носки
2	И.п.-стойка, левая нога впереди. Выполнение прыжка вверх толчком двумя ногами с маховым движением руками, после напрыгивающего	следить за согласованностью движений ног и рук

	шага.	
Обучение ударному движению при нападающем ударе		
	И. п. - на одном колене лицом к стене. Бросок волейбольного мяча двумя руками из-за головы с отскоком в пол-стену	завершающее движение- сгибание рук в лучезапястном суставе
	И. п. - на одном колене лицом к стене. Бросок теннисного мяча с отскоком в полстену	то же
	И. п. - стойка, левая нога впереди. Бросок утяжеленного (0,5 кг) мяча в пол на расстояние 6-8 м	распределение ударного движения по звеньям ОДА
Обучение согласованности движений при нападающем ударе		
	И. п. - положение отталкивания для прыжка в нападающем ударе. Бросок теннисного мяча в стену в прыжке с места толчком двумя ногами	обучение встречному ударному движению в фазе полета. Соблюдать особенности ударного движения при броске
	И. п. - стойка. Бросок теннисного мяча в стену в прыжке с напрыгивающего шага	обучение согласованию одношажного разбега и встречного ударного движения. Соблюдать особенности ударного движения при броске и выполнения напрыгивающего шага
	И. п. - стойка. Бросок теннисного мяча через сетку из зоны 4 в прыжке с напрыгивающего шага. Бросок по нисходящей траектории. Мяч должен упасть в пределах площадки	контроль ударного движения

Последовательность обучения нападающему удару на этапе начальной подготовки складывается из постепенного увеличения длины разбега, направления нападающего удара и зон атаки.

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения.

На данном этапе спортивной подготовки волейболистам необходимо уметь выполнять нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча с эффективностью 80-100% (4 из 5 для зачисления на первый год учебно-тренировочного этапа и 5 из 5 - на 2 год), что говорит о необходимости стабилизации навыка выполнения нападающего удара в относительно стандартных условиях.

На данном этапе важно своевременно выявить и исправить ошибки в технике нападающего удара, чтобы не допустить их закрепление в дальнейшем. Только после исправления ошибок возможен переход к дальнейшей стандартизации параметров техники нападающего удара в одинаковых условиях (последовательность шагов в разбеге, согласованность движений рук и ног в различных фазах нападающего удара, своевременный выход к мячу и т. д.).

В процессе формирования навыка выполнения нападающего удара в одинаковых условиях важно уделять внимание и его вариативности:

- при стандартном разбеге обучать нападающему удару с переводом кистью, корпусом (разумеется, применяя метод расчлененно-конструктивного упражнения, с использованием подводящих упражнений);

- при стандартном направлении нападающего удара (по ходу разбега) обучать нападающему удару с различных по высоте, траектории, скорости полета мяча, отдаленности от сетки передач.

Применяемые методы:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод расчлененно-конструктивного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения.

Для данного этапа спортивной подготовки характерно выполнение нападающего удара с высокой степенью вариативности: совершенствование нападающих ударов с переводом с различных передач.

Для этого волейболист выполняет нападающие удары в относительно стандартных условиях по заданию тренера, которое определяет особенности передачи и нападающего удара (например, выполнить нападающий удар из 4 зоны с переводом кистью влево с короткой (из соседней зоны), средней (до 2 м по высоте над сеткой), ускоренной (до 16 м/с), близкой к сетке (до 0,5 м) передачи). Заданий может быть несколько, но не больше, чем может выполнить волейболист на данном этапе без нарушения техники выполнения нападающего удара.

Также, совершенствование техники нападающих ударов реализуется в совокупности с совершенствованием тактических действий волейболистов.

Блокирование

На учебно-тренировочном этапе обучение и совершенствование блокирования осуществляется в следующей последовательности:

1. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

2. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Задачи развития наблюдательности, переключения внимания с одних действий на другие решаются посредством подвижных и спортивных игр. Также основу тренировки для развития вышеперечисленных способностей составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, выполнить хорошо разученные двигательные действия в зависимости от сигнала, при этом не рекомендуется давать больше трех вариантов выбора действий.

Для формирования тактических умений в процессе обучения двигательным действиям эффективны упражнения по заданию, по сигналу, на точность, основанные на выборе и выполнении двигательного действия в зависимости от полученного сигнала по предварительному заданию. При этом важно помнить о том, как и обучение техническим приемам, так и решение задач тактической подготовки вызывают быстрое утомление нервной системы, в связи с чем обучение должно быть строго сконцентрировано по времени (дозировке).

В данном случае в качестве средств подготовки могут использоваться не только технические приемы волейбола, но и более простые двигательные действия, лежащие в их основе. Также при организации упражнений следует придерживаться следующей последовательности: сначала выполнять упражнения без сопротивления партнеров, затем (по мере роста уровня подготовленности) переходить к упражнениям с

пассивным сопротивлением партнеров. Пассивное сопротивление заключается в строгом выполнении заданий тренера при сопротивлении партнеру.

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей волейболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготовке, контрольных соревнований, предусмотренных планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игр в процессе спортивной тренировки.

На третьем году занятий доля упражнений тактической подготовки с использованием технических приемов волейбола существенно возрастает.

Упражнения по тактике на НП.

Тактические действия в нападении:

1. *Индивидуальные тактические действия в нападении:* выбор места для верхней прямой подачи (откуда и куда), подача в игрока, слабо владеющего приемом подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор места для нападающего удара; выбор способа направления мяча через сетку.

2. *Групповые тактические действия в нападении:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игроков зон 3, 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные тактические действия в нападении:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

УТ 1-2 года обучения.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему

на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

УТ 3 года обучения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

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

УТ 4 года обучения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или

другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

УТ 5 года обучения.

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактические действия в обороне (защите):

Этап начальной подготовки.

1. *Индивидуальные тактические действия в обороне (защите):* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые тактические действия в обороне (защите):* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные тактические действия в обороне (защите):* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 2, игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

Учебно-тренировочный этап.

УТ 1-2 года обучения.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа

приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара.

УТ 3 года обучения.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

УТ 4 года обучения.

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

УТ 5 года обучения.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов.

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

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном, чтобы максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболиста.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми установками на игру.

Методы интегральной подготовки: метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по волейболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке. Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

УТ 1-2 года обучения.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

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

УТ 3 года обучения.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

2. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

3. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

4. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

5. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

УТ 4 года обучения.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

УТ 5 года обучения.

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

8. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

9. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Психологическая подготовка

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

Общая психологическая подготовка волейболиста.

Общая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической, технической на протяжении всего многолетнего периода подготовки. Задачи:

- Воспитание высококонкретной личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия. В том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развития тактического мышления, памяти. Представления воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, применять

эффективные решения и контролировать свои действия.

- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки. Задачи:

- Осознание игроками особенности предстоящей игры.
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка действий с учетом этих способностей.
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящее время.
- Преодоление отрицательных эмоций вызванных предстоящей игрой.
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относится следующее.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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».

VI. Условия реализации Программы

МОАУ ДО СШ А.Карпова обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» для реализации Программы предоставляются следующие объекты инфраструктуры: тренировочный спортивный зал, комплексные спортивные площадки, тренажерный зал, раздевалки, душевые.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице 24, обеспечение спортивной экипировкой – в таблице 25.

Таблица 24. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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	20
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	-
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	10
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	-
19.	Утяжелители для рук	штук	15
20.	Утяжелители для ног	штук	15

Таблица 25. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Этапы спортивной подготовки
-------	--------------	-----------------------------

п		Единица измерения	Расчётная единица	НП		УТ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Тренеры-преподаватели проходят соответствующие профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МОАУ ДО СШ А.Карпова планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.

2. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. Ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с., ил.

3. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2002. - 412 с.: ил.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019-184 с., ил.

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

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

6. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019-191 с.: ил.

7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019-200 с.:

9. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 150 с.

10. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. Культура, 2010. - 230 с.: табл.

11. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.

12. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. Пособие / И.М. Прищепа. - Минск: Новое знание, 2006. - 416 с.: ил.

13. Сингина, Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин - М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. - 24 с.

14. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. - 8-е издание. - М.: Спорт, 2018. - 620 с.: ил.

15. Суханов, Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.

16. Техничко-тактическая подготовка волейболистов: учеб.-метод. Пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62: профиль «Спортив. подгот.»: (сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.); М-во спорта РФ, Федер. Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф.образования «Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. Теории и методики волейбол. - М., 2014. - 89 с.: рис.

17. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. - 208 с. (<https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-voleyb-te-essm.pdf>).

18. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Дворников А.В., Григорьев В.А., Субботин К.Д. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. - 197 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tipovaya_programma_sportivnoy_podgotovki_po_vidu_sporta_voleybol_etap_nachalnoy_podgotovki.pdf).

19. Фомин, Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. - М.: Спорт, 2018. - 192 с.

20. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.

21. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2020. - Вып.26. - 84 с.

Методические указания

22. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»/ ФГБУ «ФЦПСР» 2023. - 75 с.
(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-10/omr_23_volleybol.pdf)

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола (электронный ресурс) (<http://www.vfv.ru>).

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) (<http://www.minsport.gov.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (электронный ресурс) (<http://www.rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (электронный ресурс) (<http://www.wada-ama.org/>).

