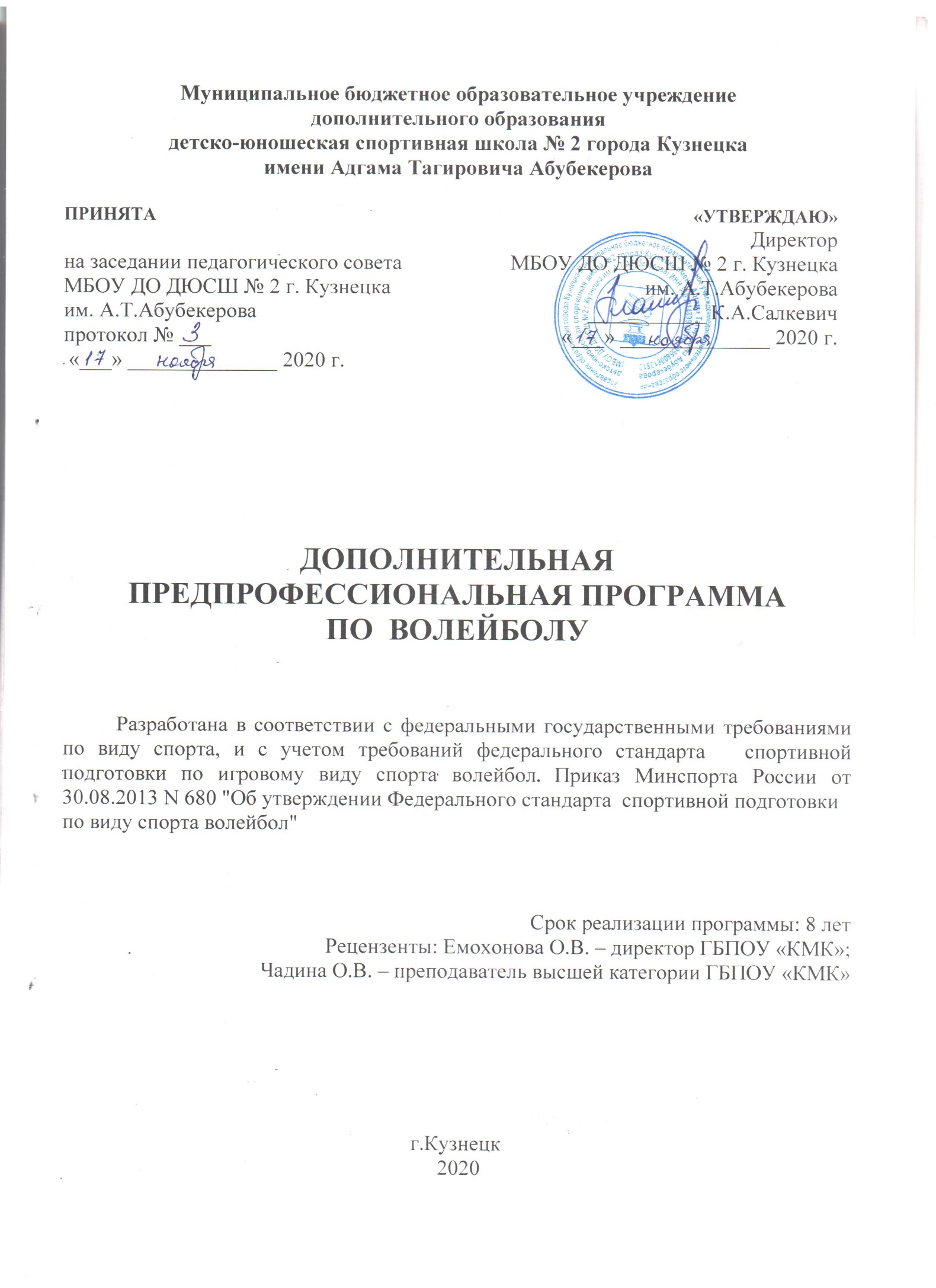
****

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**1.Пояснительная записка…..………………………………………………………3**

1.1 Характеристика вида спорта…………………………………………………...3

1.2 Специфика организации обучения ……………………………………………3

1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе …………………………………………………………………..5

**2.Учебный план…………………………………………………………………….6**

2.1 Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям …………………………………………………………………………………..6

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам………………………………………………………………...6

2.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок……………………………9

2.4 Минимальные показатели соревновательной нагрузки ……………………..9

2.5 Годовой учебный план на 46 недель тренировочных занятий в ДЮСШ……………………………………………………………………………………10

2.6 Годовой учебный план распределения часов по этапам обучения………..11

**3.Методическая часть ……………………………………………………………..15**

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям………………...15

3.2 Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий……………………………………………………………………………..41

3.3 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики….43

3.4 Рекомендации по планированию самостоятельной работы ………………..44

3.5 Требования мер безопасности в процессе реализации программы……….45

3.6 Санитарное содержание помещений спортивных сооружений……..………..46

**4.Система контроля и зачетные требования…….…………………………….48**

**5.Перечень информационного обеспечения *……………………………*……..50**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Характеристика вида спорта.**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в де­ятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации)

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

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

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

**1.2 Специфика организации обучения.**

При разработке программы  учитываются :

- федеральные государственные требования;

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях волейболом;

- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;

- направленность и специфика вида спорта волейбол;

- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;

- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области *физической культуры и* спорта:

**-** ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

**-** Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- обучение технике и тактике волейбола.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: края, района;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по волейболу.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.**

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся волейболом в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта волейбол формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки*:*

- этап начальной подготовка – до 2 лет;

- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;

- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года в отдельных случаях (индивидуально) в течение учебного года.

Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 9 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм ( таблица № 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)  миним. |
| Этап начальной подготовки | | 1  2 | 9  10 | 15  12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации | 2 | 11-12 | 10 |
| Углубленной специализации | 4 | 13 | 8 |
|  | |  |  |  |

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**, на основании которой осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Для проверки результатов освоения нормативных требований Программы обучающиеся сдают **итоговую аттестацию** в конце всего курса обучения.

Результатом промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

**2. Учебный план**

**2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

На протяжении периода обучения в ДЮСШ обучающиеся проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчѐта 46 недель занятий.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

**- теория и методика физической культуры и спорта;**

**- общая физическая подготовка;**

**- специальная физическая подготовка;**

**-- избранный вид спорта.**

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**таблица №2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Разделы обучения |
| Этапы подготовки | | | | | | |
| нп | | тэ | | | | |
| 1-год | 2-год | Этап начальной специализации | | Этап углубленной специализации | | |
| 1-год | 2-год | 3-год | 4-год | 5-6-год |
| 1 | **Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП** | 276 | 368 | 460 | 552 | 664 | 736 | 828 |
| 2 | **Количество часов в неделю** | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 3 | **Теоретическая подготовка (%)** | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | **Общая физическая подготовка (%)** | 20 | 18 | 15 | 12 | 12 | 12 | 10 |
| 5 | **Специальная физическая подготовка (%)** | 15 | 15 | 18 | 19 | 19 | 19 | 20 |
| 6 | **Избранный вид спорта:**  - техническая под.,  - тактическая под.;  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика  -интегральная под. | 50 | 52 | 52 | 56 | 57 | 57 | 58 |
| 7 | Самостоятельная работа (%) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по волейболу измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

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

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Отбор детей способных к занятиям волейбола.

2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям волейболом.

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

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

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

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

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

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

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

1. Повышение общей физической подготовленности.

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

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

4. Овладение индивидуальными и командными тактическими действиями.

5. Овладение основами тактики игры.

6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

(до 4-х лет обучения – этап углубленной специализации).

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

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.

2. Развитие специальных физических качеств.

3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.

4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.

5. Накопление соревновательного опыта в соревнованиях разного уровня.

**2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Разделы обучения |
| Этапы подготовки | | | | | | |
| нп | | тэ | | | | |
| 1-год | 2-год | Этап начальной специализации | | Этап углубленной специализации | | |
| 1-год | 2-год | 3-год | 4-год | 5-6-год |
| 1 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 312 | 416 | 520-624 | 520-624 | 624-936 | 624-936 | 624-936 |
| 2 | Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10-12 | 10-12 | 12-18 | 12-18 | 12-18 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 4-6 | 6-7 | 6-7 | 6-7 |
| 4 | Количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 234-286 | 234-286 | 310-364 | 310-364 | 310-364 |

**2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта волейбол:

- соответствие возраста и пола участника;

- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

|  |
| --- |
| Виды соревнований (игр) |
| Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 5 - 7 | 3 - 5 |
| Отборочные | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20 - 25 | 60 - 70 | 50 - 60 |

**2.5 Годовой учебный план на 46 недель тренировочных занятий в ДЮСШ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Начальной подготовки** | | | | | **Тренировочный** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| до  одного года | | Свыше одного года | | | этап  начальной специализации | | | | | | | этап  углубленной специализации | | | | | | | | | |  | |
| **1-год** | | **2-год** | | | **1-год** | | | | **2-год** | | | **3-год** | | | **4-год** | | | | **5-6-год** | | |  | |
| час | **%** | час | **%** | | час | | | **%** | час | | **%** | час | | **%** | час | | **%** | | час | **%** | |  | |
| **1** | | **Теоретическая подготовка** | **39** | **14** | **48** | | **13** | **55** | | | **12** | **61** | | **11** | **66** | | **10** | **73** | | **10** | **83** | | **10** | |
| **2** | | **Общая физическая подготовка** | **55** | **20** | **66** | | **18** | **69** | | | **15** | **66** | | **12** | **80** | | **12** | **88** | | **12** | **83** | | **10** | |
| **3** | | **Специальная физическая подготовка** | **41** | **15** | **55** | | **15** | **83** | | | **18** | **105** | | **19** | **127** | | **19** | **140** | | **19** | **166** | | **20** | |
| **4** | | **Избранный вид спорта:**  - техническая под.,  - тактическая под.;  - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика  -интегральная под. | **138** | **50** | **192** | | **52** | **244** | | | **52** | **309** | | **56** | **378** | | **57** | **420** | | **57** | **480** | | **58** | |
| **5** | | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | **3** | **1** | **7** | | **2** | **9** | | | **2** | **11** | | **2** | **13** | | **2** | **15** | | **2** | **16** | | **2** | |
| **Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)** | | | **276** | **100** | **368** | **100** | | **460** | | **100** | | **552** | | **100** | | **664** | **100** | | **736** | **100** | | **828** | **100** | |
| **Количество часов в неделю** | | | 6 | | **8** | | | | 10 | | | | **12** | | | 14 | | **16** | | | **18** | | |  | | |
| **Количество тренировок в неделю** | | | **3** | | **4** | | | | **5** | | | | **6** | | | **6** | | **6** | | | **6** | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | | 138 | | 184 | | | | 184 | | | | 230 | | | 276 | | 276 | | | 276 | | |
| **6** | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки:** | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | |
|  | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **7** | **Тренировочные сборы** | | Выборочно с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | **Медицинское обследование**  **(количество раз)** | | справка | | справка | | | | 1 | | | | 1 | | | 2 | | 2 | | | 2 | | | | |  | |
| **9** | **Промежуточная аттестация** | | Один раз в год (по утвержденному плану) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | **Итоговая аттестация** | | Один раз в конце освоения программы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**2.6 Годовой учебный план распределения часов на этапе начальной подготовки 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | всего |
| сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  Психологическая | | **4** | | 4 | | **4** | | **6** | **2** | **4** | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 |  | **39** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | **6** | | 6 | | 6 | | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 |  | **55** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | **4** | | 4 | | 4 | | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  | 41 |
| **4** | **Избранный вид спорта:**  - Тех.подг.,  - Такт. под.;  - участие в соревнованиях, инстр. и судейск. практика  -интегральная п. | | 13 | | 14 | | 14 | | 12 | 13 | 12 | 14 | 14 | 13 | 14 | 5 |  | 138 |
| **5** | *С***амостоятельная работа** (работа по инд.ьным планам и в каникулярный период) | |  | |  | |  | |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | | **28** | | | **28** | | **28** | **25** | **23** | **24** | **28** | **28** | **24** | **23** | **15** |  | **276** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой учебный план распределения часов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | | месяцы | | | | | | | | | | | | | | всего |
| сентябрь | октябрь | | ноябрь | | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  Психологическая | | | **4** | 4 | | **4** | | **6** | **6** | **4** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | **48** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | | **8** | 8 | | 8 | | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  | **66** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | | **5** | 5 | | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 55 |
| **4** | **Избранный вид спорта:**  - Тех.подг.,  - Такт. под.;  - участие в соревнованиях, инстр. и судейск. практика  -интегральная п. | | | 17 | 18 | | 17 | | 18 | 18 | 16 | 21 | 19 | 20 | 18 | 10 |  | 192 |
| **5** | *С***амостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | | |  | **1** | |  | | **1** | 1 | **1** |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 7 |
|  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | | | **34** | | **34** | | **36** | **34** | **34** | **32** | **36** | **34** | **36** | **34** | **24** |  | **368** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой учебный план распределения часов на тренировочном этапе (начальной специализации) 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | всего |
| сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  Психологическая | | **6** | | 6 | | **6** | | **4** | **4** | **4** | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 |  | **55** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | **8** | | 8 | | 8 | | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | **69** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | **6** | | 7 | | 8 | | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |  | 83 |
| **4** | **Избранный вид спорта:**  - Тех.подг.,  - Такт. под.;  - участие в соревнованиях, инстр. и судейск. практика  -интегральная п. | | 24 | | 22 | | 23 | | 24 | 24 | 24 | 25 | 24 | 24 | 24 | 6 |  | 244 |
| **5** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | |  | | **1** | | **1** | | **1** | 1 | **1** | **1** |  | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
|  |  |  |  |  |
|  | Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | **44** | | **44** | | **46** | | **40** | **40** | **40** | **46** | **44** | **46** | **44** | **26** |  | **460** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой учебный план распределения часов на тренировочном этапе (начальной специализации) 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | всего |
| сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  Психологическая | | **6** | | 6 | | **6** | | **6** | **5** | **4** | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 |  | **61** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | **8** | | 8 | | 8 | | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |  | **66** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | **10** | | 10 | | 11 | | 10 | 8 | 9 | 12 | 8 | 12 | 8 | 7 |  | 105 |
| **4** | **Избранный вид спорта:**  - Тех.подг.,  - Такт. под.;  - участие в соревнованиях, инстр. и судейск. практика  -интегральная п. | | **27** | | 29 | | 30 | | 30 | 32 | 30 | 30 | 31 | 29 | 31 | 10 |  | 309 |
| **5** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | 1 | **1** | **1** | **1** | 1 | 1 | 1 |  | 11 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | | **52** | | | **54** | | **56** | **52** | **50** | **48** | **54** | **52** | **54** | **52** | **28** |  | **552** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой учебный план распределения часов на тренировочном этапе (углубленной специализации) 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | всего |
| сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  Психологическая | | **8** | | 8 | | 8 | | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |  | **66** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | **9** | | 9 | | 9 | | 8 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 |  | **80** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | **12** | | 12 | | 12 | | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 |  | 127 |
| **4** | **Избранный вид спорта:**  - Тех.подг.,  - Такт. под.;  - участие в соревнованиях, инстр. и судейск. практика  -интегральная п. | | **32** | | 34 | | 32 | | 38 | 36 | 36 | 38 | 36 | 38 | 35 | 23 |  | 378 |
| **5** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | 1 | **1** | **1** | **1** | 1 | 2 | 2 |  | 13 |
|  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | | **62** | | | **64** | | **62** | **64** | **60** | **56** | **64** | **62** | **64** | **62** | **44** |  | **664** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой учебный план распределения часов на тренировочном этапе (углубленной специализации) 4-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | всего |
| сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  Психологическая | | **9** | | 9 | | 8 | | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |  | **73** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | **10** | | 10 | | 10 | | 10 | 8 | 6 | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 |  | **88** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | **13** | | 13 | | 13 | | 13 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 |  | 140 |
| **4** | **Избранный вид спорта:**  - Тех.подг.,  - Такт. под.;  - участие в соревнованиях, инстр. и судейск. практика  -интегральная п. | | **37** | | 39 | | 38 | | 41 | 42 | 39 | 40 | 40 | 40 | 40 | 24 |  | 420 |
| **5** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | 1 | **1** | **1** | **2** | 2 | 2 | 2 |  | 15 |
|  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | | **70** | | | **72** | | **70** | **72** | **70** | **62** | **68** | **68** | **68** | **68** | **48** |  | **736** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой учебный план распределения часов на тренировочном этапе (углубленной специализации) 5-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | всего |
| сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  Психологическая | | **10** | | 10 | | 9 | | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 |  | **83** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | **10** | | 10 | | 9 | | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 |  | **83** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | **15** | | 16 | | 15 | | 16 | 15 | 14 | 16 | 15 | 16 | 15 | 13 |  | 166 |
| **4** | **Избранный вид спорта:**  - Тех.подг.,  - Такт. под.;  - участие в соревнованиях, инстр. и судейск. практика  -интегральная п. | | **42** | | 43 | | 44 | | 47 | 46 | 39 | 48 | 47 | 48 | 47 | 29 |  | 480 |
| **5** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | 1 | **1** | **2** | **2** | 2 | 2 | 2 |  | 16 |
|  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | | **78** | | | **80** | | **78** | **80** | **76** | **66** | **80** | **78** | **80** | **78** | **54** |  | **828** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | 1 | **1** | **1** | **1** | 2 | 2 | 6 |  | 18 |
|  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | | | **86** | | | **88** | | **86** | **88** | **84** | **80** | **86** | **88** | **82** | **86** | **54** |  | **920** |
| **6** | | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.Методическая часть.**

**3.1 Содержание и методика работы по предметным областям**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и директоров, и является основным документом тренировочной, методической и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий в ДЮСШ.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Этап начальной подготовки**

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

*Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхатель­ная системы человека.

*Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

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

*Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

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

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

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

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

*Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пи­щеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строе­нии организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспо­собность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работос­пособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дози­ровке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание ра­боты и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетичес­ких затрат в процессе занятий спортом.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закалива­ния организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растя­жения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спорт­смена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, аппетит, работоспо­собность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсме­на. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном масса­же, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

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

*Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль сорев­нований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнова­ний. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской колле­гии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

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

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

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

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

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготови­тельную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскет­бол, гандбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (ма­лая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целе­сообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовитель­ной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, бас­кетболом и гандболом.

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

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

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

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) ипо40м(с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м(с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокиро­вания и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные поло­жения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, уне­си», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с вы­полнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с пре­одолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнас­тической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): присе­дание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

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

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен­нисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении* ***приема и передач мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных сус­тавах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче­запястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. От­талкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвиже­ние вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключитель­ную фазу при верхней передаче мяча).

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Много­кратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в трой­ках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соот­ветствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амп­литудой и максимальной быстротой.

Упражнения *с* резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнасти­ческой стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движе­ние руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимаю­щийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги рука­ми. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в преде­лах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов.* Броски мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на. точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападаю­щих ударов с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнёра у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заклю­чительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при* ***блокировании.*** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с мес­та, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемеще­ний (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; призем­лившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащий­ся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может увеличить высоту подбра­сывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбра­сывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигна­лу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение прини­мают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шага­ми с остановками и изменением направления, другой старается повто­рить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность дей­ствий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках группо­вых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Преды­дущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Избранный вид спорта**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**Первый и второй годы подготовки**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, пере­мещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа­ми; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в степу с изменени­ем высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (под­вешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площад­ки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); при­ем нижней прямой подачи.

Прием двумя руками снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя дву­мя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игрока­ми зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование упражнений для развития физических качеств в раз­личных сочетаниях.

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

Чередование изученных технических приемов и их способов в раз­личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч ка­питану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**Третий год подготовки**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, соче­тание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; переда­ча, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встреч­ная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизато­рах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (ме­тательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; пере­мещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Прием мяча сверху двумя .руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зо­нах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, по­дачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и ниж­ней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игро­ков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

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

Тактика защиты

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

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

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вто­рую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, пере­мещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применени­ем групповых действий для данного года обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллектив­ных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов - одного и в соче­таниях.

Многократное выполнение тактических действий.

Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и такти­ческих действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (начальной специализации)**

**Первый и второй годы подготовки**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и ос­тановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке.

Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количе­ство, на точность; верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с раз­личных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1 Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, паде­ния и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приема­ми защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних по­дач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; напада­ющего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с после­дующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних по­дач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направ­ления.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к тех­ническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специ­альных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочета­ниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - от­дельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

**Третий год подготовки (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максималь­ной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техничес­кими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере­дачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличи­вая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 па расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после пере­дачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с соб­ственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания на партнepa и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственно­го подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); по­дачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верх­ней прямой подач па точность.

Нападающие улары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высо­ких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя  
спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, ими­тация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, набро­шенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, пря­мой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшен­ному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на макси­мальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой по­дач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача па точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападаю­щего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; напада­ющего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторо­ну на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону па бедро и перекатом па спину (пра­вой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, напа­давшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй пе­редачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для вы­полнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чере­дование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбива­ния мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя рука­ми, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему 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 слабейшей рукой.

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

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

Тактика защиты

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).

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.

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

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

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

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

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

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

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

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

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

**Четвертый год подготовки (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника нападения

Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных поло­жений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

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

Техника защиты

1 Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техни­ческими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

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 точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; ими­тация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыж­ке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

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

Тактика защиты

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.

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

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в даль­ние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроковьпри приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со­перника «углом назад», с применением групповых действий по програм­ме данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упраж­нений по технике.

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

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

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

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).

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

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

**Пятый год подготовки (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника нападения

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различ­ными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с ими­тацией приемов нападения.

Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для напа­дающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спипой в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, ту­ловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая пода­ча, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, па силу и точ­ность; планирующая подача, соревнование на большее количество вы­полненных правильно подач; чередование способов подач при модели­ровании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

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

Техника защиты

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкну­тыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спи­ну; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом па грудь; чередова­ние способов приема мяча в зависимости от направления и скорости по­лета мяча, средства нападения.

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

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игро­ком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при при­еме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блоки­рующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игро­ками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);  
крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игро­ков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом впе­ред» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме пода­чи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соот­ветственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокиру­ющих осуществляет крайний защитник (варианты групповых дей­ствий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «уг­лом назад».

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

воспитание высоконравственной личности спортсмена;

развитие процессов восприятия;

развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распре­деления и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и вооб­ражения;

развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

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

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

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

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

При проведении упражнений на развитие данных зрительных воспри­ятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** *(игра)* состоит в следующем:

осознание игроками задач на предстоящую игру;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к дей­ствиям с учетом этих особенностей;

осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей иг­рой;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

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

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

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоци­ональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно

противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

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

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

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

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

учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверен­ность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по ско­рости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от осо­бенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или спять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыха­тельных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказы­вающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, ве­селому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздей­ствует успокаивающе;

воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добь­юсь», «я должен» и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.2 Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| *Этап начальной подготовки* | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособ­ности | Педагогические: рациональное  чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* | | | |
| Перед  тренировочным  занятием.  соревнованием | Мобилизация готовности  к нагрузкам, повышение  эффективности тренировки, разминки,  предупреждение  перенапряжений и травм.  Рациональное построение тренировки и  соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка.  Массаж.  Искусственная  активизация  мышц.  Психорегуляция  мобилизующей  направленности | 3 мин  10-20 мин  5-15 мин  (разминание 60%)  Растирание массажным  полотенцем с подогретым  пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и  гетерорегуляция |
| Во время  тренировочного  занятия.  соревнования | Предупреждение  общего,  локального  переутомления,  перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий  Точечный массаж в  сочетании с классическим массажем  (встряхивание, разминание).  Психорегуляция  мобилизующей  направленности | В процессе  тренировки.  3-8 мин  3 мин само- и  гетерорегуляция |
| Сразу после  тренировочного  занятия,  соревнования | Восстановление  функции  кардиореспиратор-  ной системы.  лимфоциркуляции.  тканевого обмена | Комплекс  восстановительных упражнений -  ходьба, дыхательные упражнения, душ -  теплый/  прохладный | 8- 10 мин |
| Через 2-4 часа  после  тренировочного  занятия | Ускорение  восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины  (включая шейно-воротниковую зону и душ - теплый/умеренно холодный/ теплый. | 8-10 мин  5-10 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день | Восстановление работо­способности, профилактика перенапряжений  Физическая и психологическая  подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восста­новительной направленности.  Сауна, общий массаж | Восстановитель­ная тренировка.  После  восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок. | Упражнения ОФП восстано­вительной направленности.  Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. | Восстановительная тренировка, туризм.  После восстано­вительной тренировки. |

**3.3 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.**

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

*Первый год.*

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче ни и верхней прямой.

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

*Третий год.*

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

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

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

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

*Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

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

4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в обще образовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**3.4 Рекомендации по планированию самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля.

Для обучающихся используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон,

аппетит, настроение и т.п.);

- использование аудио- и видеоматериалов;

- посещение спортивных мероприятий;

- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

**3.5 Требования мер безопасности в процессе реализации программы**

***Требования безопасности перед началом занятий:***

***Тренер-преподаватель должен:***

- заранее продумать тренировочное занятие ;

- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

***Обучающийся должен:***

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций .

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- надеть спортивную форму и сменную обувь с нескользкой подошвой;

- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке ;

- провести физическую разминку;

- четко исполнять требования тренера

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- соблюдать дисциплину по ходу всего занятия ;

- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в волейбол

- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру- преподавателю

- организованно покинуть место проведения занятия;

**За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.**

**Антидопинговые мероприятия**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте

**3.6 Санитарное содержание помещений спортивных сооружений.**

Все помещения физкультурно-спортивных учреждений подлежат тщательной уборке. Технический персонал, на который возложено осуществление работ по уборке спортсооружения, должен быть обеспечен необходимым набором уборочного инвентаря (швабры, тряпки, ветошь, пылесосы), моющих (мыло, сода и пр.) и дезинфицирующих средств.

Уборка помещений должна осуществляться по типу текущей и генеральной уборки.

Текущая уборка всех помещений физкультурно-спортивных сооружений производится в течение всего рабочего дня по утвержденному графику, а также по мере загрязнения в процессе проводимых занятий. Уборка должна проводиться влажным способом с применением горячей воды, мыла, соды, при обязательном проветривании помещений. Проветривание помещений проводится до занятий, в течение дня по мере загрязнения воздуха, в перерывах между занятиями и после занятий.

Унитазы, умывальные раковины, промываются горячей водой с применением моющих средств и дезинфицируются при ежедневной уборке помещения.

Генеральная уборка помещения, включающая мытье полов горячей водой, протирку оконных сеток, стекол, подоконников, дверей, панелей и пр., должна осуществляться не реже одного раза в неделю.

**Санитарные требования к оборудованию**

В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Никаких посторонних предметов и лишних снарядов не должно быть.

**4. Система контроля и зачетные требования.**

**Проведение промежуточной и итоговой аттестации**

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

**Итоговую аттестацию** сдают обучающиеся по окончании обучения дополнительной предпрофессиональной программы.

**Промежуточную аттестацию** сдают обучающиеся при условии положительной динамики роста спортивных результатов и результатов при переводе обучающихся с одного этапа обучения на другой осуществляется. Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета, а так же разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику**)** выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ.

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

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

*Этап начальной подготовки*.

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся. Задачи:

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

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

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации ).*

Основной принцип - универсальность подготовки с элементами игровой специализации. Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

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

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

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | Бег 30 м |
| Челночный бег 5 x 6 м | Челночный бег 5 x 6 м |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | Прыжок вверх с места со взмахом руками |

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

***Физическая подготовка.***

1. *Бес 30 м.* Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Челночный бег: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся три линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 30м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» пли другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

**Контрольно-переводные испытания по физической подготовке по годам обучения (юноши )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5.5 | 5.3 | 5.1 | 5.0 | 4.8 | 4.7 | 4.6 | 4.6 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м (сек.) | 12.0 | 11.5 | 11.0 | 10.9 | 10.7 | 10.6 | 10.5 | 10.5 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, стоя(м) | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 12.0 | 13.5 | 15.0 | 16.5 | 17.5 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 190 | 200 | 210 | 220 | 240 | 250 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом рук (см) | 35 | 40 | 45 | 50 | 52 | 55 | 57 | 60 |

**Контрольно-переводные испытания по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации ) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Бег 30 м (сек.) | 6.0 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.6 | 5.5 | 5.4 |
| 2. | Челночный бег 5х6 м (сек.) | 12.5 | 12.0 | 11.5 | 11.2 | 11.1 | 11.0 | 11.0 | 11.0 |
| 3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (м) | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 10.5 | 11.5 | 12.5 | 13.5 | 14.5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 5. | Прыжок вверх с места со взмахом рук (см) | 30 | 35 | 40 | 45 | 47 | 50 | 52 | 55 |

**Контрольно-переводные испытания по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | оценка | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации ) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 30 м(сек.) | 5 | 5.5 | 5.3 | 5.1 | 5.0 | 4.8 | 4.7 | 4.6 | 4.6 |
| 4 | 5.8 | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.1 | 5.0 | 4.9 | 4.9 |
| 3 | 6.0 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.2 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м (сек.) | 5 | 12.0 | 11.5 | 11.0 | 10.9 | 10.7 | 10.6 | 10.5 | 10.5 |
| 4 | 12.5 | 12.0 | 11.5 | 11.4 | 11.0 | 10.9 | 10.8 | 10.8 |
| 3 | 13.0 | 12.5 | 12.0 | 11.7 | 11.3 | 11.2 | 11.1 | 11.1 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя(м) | 5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 12.0 | 13.5 | 15.0 | 16.5 | 17.5 |
| 4 | 8.0 | 9.5 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 13.0 | 15.0 | 16.0 |
| 3 | 6.0 | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 13.0 | 14.0 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 160 | 170 | 190 | 200 | 210 | 220 | 240 | 250 |
| 4 | 150 | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 3 | 140 | 150 | 170 | 180 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 5 | 35 | 40 | 45 | 50 | 52 | 55 | 57 | 60 |
| 4 | 30 | 35 | 40 | 45 | 48 | 50 | 52 | 55 |
| 3 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 48 | 50 | 52 |

**Контрольно-переводные испытания по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | оценка | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 30 м(сек.) | 5 | 6.0 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.6 | 5.5 | 5.4 |
| 4 | 5.8 | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.1 | 5.0 | 4.9 | 4.9 |
| 3 | 6.0 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.2 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м (сек.) | 5 | 12.5 | 12.0 | 11.5 | 11.2 | 11.1 | 11.0 | 11.0 | 11.0 |
| 4 | 12.5 | 12.0 | 11.5 | 11.4 | 11.0 | 10.9 | 10.8 | 10.8 |
| 3 | 13.0 | 12.5 | 12.0 | 11.7 | 11.3 | 11.2 | 11.1 | 11.1 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя(м) | 5 | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 10.5 | 11.5 | 12.5 | 13.5 | 14.5 |
| 4 | 8.0 | 9.5 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 13.0 | 15.0 | 16.0 |
| 3 | 6.0 | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 13.0 | 14.0 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 145 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 4 | 150 | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 3 | 140 | 150 | 170 | 180 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 5 | 30 | 35 | 40 | 45 | 47 | 50 | 52 | 55 |
| 4 | 25 | 30 | 35 | 40 | 43 | 45 | 47 | 50 |
| 3 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 42 | 45 | 47 |

***Приложение №1***

**Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **оценка** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Учебно-тренировочные группы**  **(на конец учебного года)** | | | | |
| **1**  ***9 ЛЕТ*** | **2 *10ЛЕТ*** | **3 *11ЛЕТ*** | **1 *12ЛЕТ*** | **2 *13ЛЕТ*** | **3**  ***14 ЛЕТ*** | **4**  ***15 ЛЕТ*** | **5**  ***16 ЛЕТ*** |
| 1 | Бег 30м, с | **5** | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 6,0 | 5,9 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| **4** | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,2 | 6,2 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
|  | **3** | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,6 | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 6,2 |
| 2 | Бег 30 м (3х10), с | **5** | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.3 | 7.0 | 6.8 | 6.6 | 6.5 |
| **4** | 8.1 | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.2 | 7.0 | 6.8 | 6.7 |
|  |  | **3** | 8.7 | 8.4 | 8.1 | 7.9 | 7.6 | 7.1 | 7.2 | 7.1 |
| 3 | Кроссовая подготовка 6мин. бег | **зачет** | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | **5** | 145 | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 200 | 205 |
| **4** | 140 | 150 | 160 | 160 | 170 | 180 | 190 | 195 |
|  |  | **3** | 130 | 145 | 155 | 155 | 160 | 170 | 180 | 185 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **5** | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| **4** | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
|  |  | **3** | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев) | **5** | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 |
| **4** | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  |  | **3** | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 13 |

***приложение №2***

**Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **оценка** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Учебно-тренировочные группы**  **(на конец учебного года)** | | | | |
| **1**  ***9 лет*** | **2**  ***10 лет*** | **3**  ***11 лет*** | **1**  ***12лет*** | **2**  ***13 лет*** | **3**  ***14 лет*** | **4**  ***15 лет*** | **5**  ***16 лет*** |
| 1 | **Бег 30м, с** | **5** | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,9 |
| **4** | 6,0 | 6,8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,2 | 5,1 |
|  |  | **3** | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5.8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,3 |
| 2 | **Бег 30 м (3х10), с** | **5** | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.3 | 7.0 | 6.8 | 6.6 | 6.5 |
| **4** | 8.1 | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.2 | 7.0 | 6.8 | 6.7 |
|  |  | **3** | 8.7 | 8.4 | 8.1 | 7.9 | 7.6 | 7.1 | 7.2 | 7.1 |
| 3 | **Кроссовая подготовка 6мин бег** | **зачет** | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 4 | **Прыжок в длину с места, см** | **5** | 165 | 180 | 190 | 200 | 200 | 210 | 215 | 220 |
| **4** | 155 | 170 | 180 | 190 | 190 | 200 | 205 | 210 |
|  | **3** | 145 | 160 | 170 | 180 | 180 | 190 | 195 | 200 |
| 5 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | **5** | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| **4** | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
|  |  | **3** | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 6 | **Подтягивание на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев)** | **5** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 |
| **4** | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 |
|  |  | **3** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 |

***приложение№3***

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату**  
**(юноши девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки**  **(на конец учебного года)** | | | | **Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)** | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **1** | | **2** | | **3** | **4** | **5** | |
| **Связующие** | **Нападающие** |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 2 | 3 | 3 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 |  |  |
| **2** | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | 2 | 3 | 3 | | 3 | | 4 | | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 3 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  |  | | 2 | | 3 | | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 4 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |  |  |  | | 2 | | 3 | | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 5 | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  |  |  | |  | | 2 | | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | | 3 | | 3 | | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | |  | |  | |  |  | 4 | 2 |
| 3 | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | | 3 | | 4 | | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  |  |  | | 3 | | 4 | | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  |  |  | | 4 | | 5 | | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6 | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперёд», «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | Командные действия:система игры через игрока передней линии -прием подачи и первая передача: а) в зону 3. вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3: |  |  |  | | 5 | | 6 | | 7 | 7 | 8 | 8 |
| **Интегральная подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Нападающий удар – блокирование |  |  |  |  | | 4 | | 5 | | 6 | 6 | 8 |
| **2** | Блокирование – вторая передача |  |  |  |  | | 5 | | 6 | | 7 | 5 | 8 |
| **Спортивный результат** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 | 25 | | 20 | | 18 | | 16 | 14 | 14 |
| **2** | Эффективность нападения в игре (%) -выигрыш -проигрыш |  |  |  | 30 25 | | 40 25 | | 40 25 | | 40 20 | 35 16 | 40 20 |
| **3** | Полезное блокирование в игре (%) |  |  |  | 25 | | 30 | | 30 | | 30 | 35 | 40 |
| **4** | Ошибки при приёме подачи в игре (%) |  | 30 | 26 | 22 | | 20 | | 18 | | 14 | 12 | 12 |
| **Специальная физическая подготовка (девушки)** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места.(см) | **5** | 25 | 30 | 35 | | 40 | | 45 | | 50 | 60 | 65 |
| **4** | 20 | 25 | 30 | | 35 | | 40 | | 45 | 55 | 60 |
|  |  | **3** | 15 | 20 | 25 | | 30 | | 35 | | 40 | 50 | 55 |
| **2** | Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками  **В положение сидя.(м)** | **5** | 15 | 16 | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | 21 | 22 |
| **4** | 13 | 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | 19 | 20 |
|  | **3** | 10 | 11 | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | 16 | 17 |
|  | **В положение стоя (м)** | **5** | 20 | 21 | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | 26 | 27 |
|  |  | **4** | 17 | 18 | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | 23 | 24 |
|  |  | **3** | 15 | 16 | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | 21 | 22 |
| **3** | Игра 3х3 на полное поле | **5** | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| **4** | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | 4 | 4 |
|  |  | **3** | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| **4** | Игра 2х2 в зоне 3х метровой линии, нижним приемом. | **5** | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 5 | 5 |
| **4** | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | 4 | 4 |
|  |  | **3** | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| **Специальная физическая подготовка (юноши)** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места.(см) | **5** | 30 | 34 | 40 | | 40 | | 44 | | 46 | 49 | 52 |
| **4** | 26 | 30 | 36 | | 36 | | 40 | | 42 | 45 | 40 |
|  |  | **3** | 22 | 26 | 32 | | 32 | | 36 | | 38 | 42 | 36 |
| **2** | Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками  В положение, сидя (м) | **5** | 13 | 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | 19 | 20 |
| **4** | 11 | 12 | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | 17 | 18 |
|  |  | **3** | 9 | 10 | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | 16 |
|  | В положение, стоя (м) | **5** | 18 | 19 | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | 24 | 25 |
| **4** | 15 | 16 | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | 21 | 22 |
|  |  | **3** | 13 | 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | 18 | 20 |
| **3** | Игра 3х3 на полное поле до 15 очков 5х5 | **5** | **5** | **5** | **5** | | **5** | | **5** | | **5** | **5** | **5** |
| 4х4 | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | | **4** | | **4** | **4** | **4** |
|  | 3х3 | **3** | **3** | **3** | **3** | | **3** | | **3** | | **3** | **3** | **3** |
| **4** | Игра 2х2 в зоне 3х метровой линии, нижним приемом до 15 очков. 5х5 | **5** | **5** | **5** | **5** | | **5** | | **5** | | **5** | **5** | **5** |
|  | 4х4 | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** | | **4** | | **4** | **4** | **4** |
|  | 3х3 | **3** | **3** | **3** | **3** | | **3** | | **3** | | **3** | **3** | **3** |

**Контрольно-переводные испытания по технической подготовке (волейбол)**  
**для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 9-17 лет)**

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

**5.Перечень информационного обеспечения**

1. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004

2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004

3. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001

4. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984

5. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

6. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.

8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

9. .Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

10. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982

11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007

12. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004

13. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,

14. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 1968

Интернет ресурсы:

http://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта РФ

<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные

стандарты спортивной подготовки

http://www.rusada.ru/ Российское антидопинговое агентство

http://www.roc.ru/ Олимпийский комитет России

http://www.olympic.org/ Международный олимпийский комитет

http://www.volley.ru/ Всероссийская федерация волейбола