

**УТВЕРЖДЕНО**

педагогическим советом

(Протокол № 1 от

«01» ноября 2013г.)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**спортивной подготовки**  
**по виду спорта**  
**ВОЛЕЙБОЛ**  
**МОАУ ДОД ДЮСШ №9 г.Сочи**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду**  
**спорта волейбол**  
**(Рег. в Минюсте России 10 июня 2013 г. N 28777)**

Срок реализации – 9 лет

Возраст детей- 6-18 лет

2013/2014

г.Сочи

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ.....	3
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ .....	5
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	37
ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ...	38

МОАУ ДОД ДЮСШ №9 г. Сочи

## 1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями пункта 4 статьи 75 на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования и научно-методические рекомендации по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; план-схема годичного цикла; контрольно-переводные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Обучение в ДЮСШ №9 рассчитано по этапам:

- спортивно-оздоровительной подготовки – 1 год (возраст 6-18 лет);
- начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный – до 5 лет.

Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основное для занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачёте учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Дополнен раздел методическое обеспечение программы, а также рекомендуемая литература для педагогов и воспитанников.

Внесены изменения в годовой учебный план по выполнению учебных разделов программы и тренировочного режима.

### **ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ**

В настоящей программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Федеральный стандарт спортивной подготовки** (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в виде спорта (и его дисциплинах), предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

**Волейбол** – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке через сетку, и предполагает достаточно высокий уровень спортивной подготовки и техники владения мячом.

**Волейболист** – спортсмен, систематически занимающийся волейболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях.

**Программа спортивной подготовки по волейболу** (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по волейболу, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях по волейболу, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный на совершенствование физических (двигательных) качеств, возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в избранном виде спорта.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по волейболу** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по волейболу, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по волейболу** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований по волейболу: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по волейболу** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях по волейболу. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном

порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды по волейболу** – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

**Зачетная классификационная книжка спортсмена** – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Спортивный паспорт** – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

**Группы начальной подготовки** (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 9 лет), занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

**Тренировочные группы** (далее – ТГ) – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12-13 до 16-17 лет), занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы совершенствования спортивного мастерства** (далее – ССМ) – возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства** (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 20 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**ОФП** – общая физическая подготовка.

**СФП** – специальная физическая подготовка.

**ТехП** – техническая подготовка.

**ТакП** – тактическая подготовка.

**ИнтП** – интегральная подготовка.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия волейболом начинаются с 9-11 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных

возможностей (выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса) составляет 8-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

**Первый этап** («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группой начальной подготовки.

**Второй этап** («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитанию соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 11-14 лет. Сочетается этот этап с 1 и 2 годами обучения в группах учебно-тренировочных.

**Третий этап** («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15-17 лет. Сочетается с 3-5 годами обучения в учебно-тренировочных группах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2. Обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и

физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (7-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

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

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы,

специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

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

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки 9-11 лет проводятся соревнования по упрощённым правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

Утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой по волейболу в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ, до вступления в состав сборной команды по виду спорта).



### 3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Возраст поступающих и учащихся в спортивных школах, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и федеральным органом исполнительной власти в области управления образованием (табл. 1).

Таблица-1 Продолжительность этапов спортивной подготовки в волейболе, минимальный возраст для зачисления занимающихся в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе	Критерии спортивной подготовленности по окончании этапов
Начальной подготовки	2-3	9	14-15	Выполнение этапных нормативов по физической и технической подготовке. Зачисление в ТГ.
Тренировочный	5	11	12	Выполнение этапных нормативов ОФП, СФП и ТТП, ИнтП. Выполнение I-го спортивного разряда (ЕВСК). Перевод в группу ССМ.
Совершенствования спортивного мастерства	3	не моложе 16 лет	не более 12	Выполнение этапных нормативов СФП, ТТП. Выполнение нормы КМС. Перевод в группу ВСМ.
Высшего спортивного мастерства (1-й год)	не ограничена	18	не более 12	Выполнение нормы МС.

Данные табл. 1 составляют нормативную основу ПСП на этапах, определяют цели и задачи деятельности спортивных школ, условия зачисления в группы и перевода занимающихся на следующие этапы, в соответствии с требованиями к подготовленности спортсменов.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), группы высшего спортивного мастерства (ВСМ, до вступления в состав сборной команды по виду спорта).

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы определяется санитарно-эпидемиологическими требованиями к внешкольным учреждениям дополнительного образования.

Рекомендуемый возраст начала занятий (этап НП) – не ранее 9 лет, при минимальном количестве занимающихся в группе – 14-15 детей. Возраст занимающихся в спортивных школах, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, которые определяются федеральными органами

исполнительной власти в области физической культуры и спорта и управления образованием.

Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки, за исключением УОР, не ограничивается (в части реализации образовательных программ).

Основное содержание этапов спортивной подготовки также утверждено и раскрывается в последующих разделах настоящего Федерального стандарта.

Рекомендуются следующие *виды спортивной подготовки* в волейболе:

1) в группах СО: преимущественно общая, теоретическая и техническая подготовка;  
2) в группах НП: преимущественно общая подготовка, специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

3) в ТГ: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

4) в группах ССМ и ВСМ: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ

(Дополнительные занятия в каникулярное время по индивидуальным планам)

Учебные разделы	СО	Начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
	0 г. час.	1 г. час.	2 г. час.	3 г. час.	1 год час.	2 год час.	3 год час.	4 год час.	5 год час.
Теоретическая подготовка	10	8	14	14	16	16	18	20	20
ОФП	100	86	130	115	88	88	96	110	110
СФП		45	64	64	81	81	108	124	124
Техническая подготовка	70	72	108	116	119	119	130	150	150
Тактическая подготовка	40	37	58	65	68	68	103	118	118
Интегральная подготовка	25	26	40	40	68	68	103	118	118
Соревнования		24	40	40	102	102	132	150	150
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	52	104	104	104
Инструкторско-судейская практика					10	10	16	20	20
Контрольные испытания	15	14	14	14	20	20	22	22	22
Медицинское обследование	-	-	-	-					
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

Специфика волейбола и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса (табл. 2).

Таблица-2 Соотношение ( % ) основных программных средств на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки	Основные средства спортивной подготовки				
	ОФП	СФП	ТехП	ТакП	ИнтП
Начальной подготовки	32-33	15-16	26-27	13-14	10-11
Тренировочный этап, 1—2 годы	20-22	18-20	27-29	16-17	15-16
Тренировочный этап, 3—5 годы	17-19	19-21	24-26	17-19	19-20
Этап совершенствования спортивного мастерства, 1-й год	11-12	16-18	22-23	23-24	26-27
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2-3 годы	12	16-18	22-23	23-24	26-27
Этап высшего спортивного мастерства	11-12	16-18	22-23	23-24	26-27

Нормативы спортивной подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса, устанавливаемые данным Федеральным стандартом, представлены в табл. 3.

Таблица-3 Виды спортивной подготовки и их соотношение (%) на этапах

Разделы спортивной подготовки	Группы занимающихся		
	НП	ТГ	ССМ
Общая физическая	27,6-27,8	11,8-14,1	7,9-8,2
Специальная физическая	13,8-14,4	13,0-13,2	10,2-11,0
Техническая	23,1	16,0-19,1	15,2-15,8
Тактическая	11,9-12,0	10,9-12,6	15,2-15,8
Интегральная	8,3-8,5	10,9-12,6	17,2-17,9
Теоретическая	2,7	2,1-2,6	1,6-1,7
Контрольные испытания	3,0-4,5	2,4-3,2	2,5-2,6
Соревнования	7,7-8,5	16,0-16,3	15,6
Восстановительные мероприятия	—	8,3-11,1	10,7-12,5
Инструкторская и судейская практика	—	1,6-2,1	1,9

Основные параметры соревновательной нагрузки, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки (табл. 4).

Таблица-4 Планируемые показатели соревновательной нагрузки в группах спортивной подготовки по волейболу

Виды соревнований (игры-встречи)	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
По физической и технико-тактической подготовке	20	36	34	—
По волейболу:	32	70	36	10

— контрольные				
— подводящие / отборочные	—	42	45	10
— основные	—	64	90	50
Всего игр-встреч	52	212	205	70

#### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

##### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

###### Группа НП 1 года обучения – 8 часов.

1. Физическая культура и спорт в России . 0,5 час
2. Состояние и развитие волейбола в России . 0,5 час
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 1 час.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 1 час
6. Профилактика травматизма в спорте. 1 час.
7. Места занятий и инвентарь. 1 час.
8. Физические качества и физическая подготовка. 1 час.
9. Спортивные соревнования. 1 час.

###### Группа НП 2 года обучения – 14 часов.

1. Физическая культура и спорт в России. 1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России. 1 час.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 1 час.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 1 час
6. Профилактика травматизма в спорте. 1 час.
7. Общая характеристика спортивной подготовки. 1 час.
8. Планирование и контроль тренировки. 1 час.
9. Основы техники игры и техническая подготовка. 1 час.
10. Физические качества и физическая подготовка. 1 час.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация. 1 час.
12. Правила по волейболу. 1 час.
13. Установка на игру и разбор результатов игры 2 час.

###### Группа НП 3 года обучения – 14 часов.

1. Состояние и развитие волейбола в России. 1 час.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 1 час

3. Общая характеристика спортивной подготовки.	1 час.
4. Планирование и контроль тренировок.	1 час.
5. Основы техники игры и техническая подготовка.	2 час.
6. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2 час.
7. Физические качества и физическая подготовка.	1 час.
8. Спортивные соревнования.	1 час.
9. Правила игры в волейбол.	1 час.
10. Установка на игру и разбор результатов игры	3 час.

#### **Группа УТ 1 года обучения – 16 часов.**

1. Физическая культура и спорт в России.	1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России.	1 час.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1 час.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1 час.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1 час.
6. Профилактика травматизма в спорте.	1 час.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.	1 час.
8. Планирование и контроль тренировок.	1 час.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.	1 час.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1 час.
11. Физические качества и физическая подготовка.	1 час.
12. Спортивные соревнования.	1 час.
13. Правила соревнований, их организация и проведение.	1 час.
14. Установка на игру и разбор результатов игры	3 час.

#### **Группа УТ 2 года обучения – 16 часов.**

1. Состояние и развитие волейбола в России.	1 час.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1 час.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1 час.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1 час.
5. Профилактика травматизма в спорте.	1 час.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.	1 час.
7. Планирование и контроль тренировок.	1 час.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.	1 час.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.	
10. Физические качества и физическая подготовка.	1 час.
11. Спортивные соревнования.	1 час.
12. Правила игры в волейбол.	1 час.
13. Установка на игру и разбор результатов игры	4 час.

### **Группа УТ 3 года обучения – 18 часов**

1. Физическая культура и спорт в России.	1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России.	1 час.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1 час.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1 час
6. Профилактика травматизма в спорте.	1 час.
7. Общая характеристика спортивной подготовки	1 час.
8. Планирование и контроль тренировки	1 час.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.	1 час.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2 час.
11. Физические качества и физическая подготовка.	1 час.
12. Спортивные соревнования.	1 час.
13. Правила по волейболу.	1 час.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.	1 час.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.	3 час.

### **Группа УТ 4 года обучения – 20 часов.**

1. Физическая культура и спорт в России .	1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России.	1 час.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1 час.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1 час
6. Профилактика травматизма в спорте.	1 час.
7. Планирование и контроль тренировки.	1 час.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.	2 час.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2 час.
10. Физические качества и физическая подготовка.	1 час.
11. Спортивные соревнования.	1 час.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.	1 час.
13. Официальные правила ВФВ	1 час.
14. Установка на игру и разбор результатов игры	5 час.

### **Группа УТ 5 года обучения – 20 часов.**

1. Физическая культура и спорт в России .	1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России .	1 час.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1 час.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1 час
6. Профилактика травматизма в спорте.	1 час.
7. Планирование и контроль тренировки.	1 час.
8 Основы техники игры и техническая подготовка.	2 час.

9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2 час.
10. Физические качества и физическая подготовка.	1 час.
11. Спортивные соревнования.	1 час.
12. Правила по волейболу.	1 час.
13. Официальные правила ВФВ.	1 час.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.	5 час.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

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; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

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: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;
- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения с отягощениями;
- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу , закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.



## **Техническая, тактическая, интегральная подготовка.**

### **Этап начальной подготовки.**

#### **Первый год обучения**

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены таблицы, в которых показано распределение объёмов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

#### **Техника нападения.**

##### **1. Перемещения и стойки.**

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

##### **2. Передачи.**

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием

партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

### **Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки.

Низкие стойки, 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, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

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

4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

### **Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

### **Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

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

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

### **Второй и третий год обучения.**

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку, увеличивается – на специальную физическую подготовку. Объем технической подготовки достигает 23 %, а с учетом ее доли в тактической и интегральной подготовке возрастает еще больше.

На тактическую подготовку отводится 15 % учебного времени, а на интегральную – 16 %.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю – до 6.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

### **Техника нападения.**

1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

## 2. Передачи мяча.

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача 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; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

## 4. Подачи.

Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м 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; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

## Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.

5. Блокирование.

6. 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.

## Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

## Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии ( нападения и защиты) и между ними при приеме подачи ,нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

#### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.
5. . Многократное выполнение тактических действий.
6. подготовительные игры с различными заданиями.
7. Учебные Игры.
8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### **Учебно – тренировочный этап.**

### **ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ГОДЫ ПОДГОТОВКИ.**

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

На первом году обучения большое внимание уделяется физической подготовке – до 40 % учебного времени. Объем технической подготовки составляет приблизительно 23 %, но это без учета объема выполняемых технических приемов в процессе тактической и интегральной подготовки.

Повышается значение интегральной подготовки, на нее выделяется около 15 % учебного времени. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта

отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в учебно-тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

### **Техника нападения.**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.
3. Поддачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

### **Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом .

### **Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

## **ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ.**

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годового цикла высокой

спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

На общую физическую подготовку отводится 17% времени, а на специальную – 21%. На техническую подготовку без ее включения в тактическую и интегральную подготовку отводится до 25%.

Тактическая подготовка занимает 16% времени, интегральная – 21%.

Занятия проводятся 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

### **Техника нападения.**

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища в право; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

### **Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом в право; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

### **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; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке;



имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

#### **Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

#### **Интегральная подготовка.**

1. упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

2. переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

3. переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. учебные игры.

5. контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

### **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ**

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при

распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической (21% времени), тактической (18% времени) и интегральной (17% времени) подготовке.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

На общую физическую подготовку отводится 8%, на специальную 18 % учебного времени.

### **Техника нападения.**

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

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

### **Техника защиты.**

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

2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

### **Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

4. 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; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя

лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

5. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

#### **Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков

задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

#### **Интегральная подготовка.**

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

### **ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ.**

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. На пятом году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

### **Техника нападения.**

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.

2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.

4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

### **Техника защиты**

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

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево; сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

### **Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при крестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар;

игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.

3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

#### **Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.

3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

#### **Интегральная подготовка.**

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

2. Упражнения на 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.

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

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

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

#### **Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.

3. проведение упражнений по построению и перестроению группы.

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

Второй год.

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

Третий год.

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

Четвертый год.

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

Пятый год.

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

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного

воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой.

### **ЗАДАЧИ.**

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как, "чувство мяча", "чувство сетки", "чувство площадки", "чувство времени".
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
6. Развитие волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий: педагогических, психологических и медико-гигиенических с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей организма спортсмена. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных и сезонных особенностей.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, после тренировочного занятия, после соревнований.

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

- 1) контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- 2) контроль за функциональным состоянием организма

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

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

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

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

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

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов.



Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год в поликлинике по месту жительства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательно на этапах спортивного совершенствования);
- методико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в учебно-тренировочных сборах в условиях спортивного оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторско-судейская практика.

Занятия по теоретической подготовке проводятся на усмотрение педагога полностью или частями на отдельных уроках.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

*Основным критерием* реализации программы являются этапные спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК в последней редакции, на момент подготовки стандарта к печати, с обязательным учетом возраста и квалификации спортсменов.

В качестве *дополнительного критерия* реализации программы подготовки предусмотрены этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, техническая и тактическая подготовленность, спортивный результат (интегральная подготовленность). В соответствии с настоящим ФССП по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим разделам подготовки (табл. 5 и 6).

Таблица-5 Приемные нормативы для зачисления в ТГ (1-й год)

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>		
Бег на 30 м, с		
Бег на 30 м (5х6), с		
Прыжок в длину с места, см		
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см		
Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м:		
— из положения сидя		
— из положения стоя		
Становая сила, кг		
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>		
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		

Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)		
Подача верхняя прямая в пределы площадки		
Прием подачи и первая передача в зону 3		
Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера		
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)		

Таблица-6 Этапные нормативы спортивной подготовленности для групп НП и ТГ (девочки, мальчики)

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>		
Бег на 30 м, с		
Бег на 30 м (5х6), с		
Бег на 92 м с изменением направления («елочка»), с		
Прыжок в длину с места, см		
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см		
Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: — из положения сидя — из положения стоя		
Становая сила, кг		
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>		
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)		
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке		
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)		
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 ( для 16-17 лет – с передачи за голову)		
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		

Таблица-6 (продолжение)

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
<i>Раздел «Тактическая подготовленность»</i>		
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу		
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу		
Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет		
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком)		
Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали		
Командная организация защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		
<i>Раздел «Интегральная подготовленность»</i>		
Прием снизу – верхняя передача		
Нападающий удар – блокирование		
Блокирование – вторая передача		
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению		
<i>Раздел «Спортивный результат»</i>		
Потери подач в игре, %		
Эффективность нападения в игре, % : — выигрыш — проигрыш		
Полезное блокирование в игре, %		
Ошибки при приеме подачи в игре, %		

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена.

Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

## 1. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

С учетом специфики волейбола и особенностей подготовки игроков (мужчин и женщин) установлены следующие требования:

1) комплектование групп занимающихся, а также – планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с поло-возрастными особенностями и закономерностями возрастного развития;

2) в зависимости от условий и организации занятий на суше и в воде, а также условий проведения спортивных соревнований (с учетом региона и времени года), подготовка в волейболе осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

3) спортивная подготовка на этапах (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация ПСП (выполнение контрольно-переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, планомерное достижение спортивных результатов в избранной специализации) осуществляются с учетом темпов биологического развития и поло-возрастных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных спортсменов;

4) формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса (в группах начальной подготовки) к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности на последующих этапах.

Соблюдение указанных требований способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся волейболом на всех этапах спортивной подготовки.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. – 112 с.

#### Дополнительная литература

2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. Фидлер М. Волейбол /Перевод с нем. //Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Хорсх Бааке, Клаус Шрайтер [Электронный ресурс]– М.: Физкультура и спорт, 1996. – 92 с.

#### Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. – М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003..
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. – М., 1983.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.: Физкультура и спорт, 1985.

27. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие для ин-тов и техник. Физ. Культ. – М.: ФиС, 1987.
29. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
30. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990.

### Периодические издания

1. Журнал «Спортивная жизнь России».
2. Журнал «Физкультура и спорт».
3. Журнал «Волейбол».

### ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
4. Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций (ГНИИ ИТТ «Информика») // <http://www.informika.ru>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru>
8. Информационно-правовой портал «Гарант» // <http://base.garant.ru/>
9. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
10. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" // <http://window.edu.ru>
11. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
12. Научная электронная библиотека «Киберленинка» // <http://cyberleninka.ru/>
13. Национальное аккредитационное агентство в сфере образования // <http://www.nica.ru>
14. Официальный сайт компании КонсультантПлюс // <http://www.consultant.ru/>
15. Официальный интернет-портал правовой информации «Государственная система правовой информации» // <http://pravo.gov.ru/>
16. Официальный сайт Правительства РФ // <http://government.ru/>
17. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации // <http://www.minedu.ru/>
18. Правовая система нового поколения «Референт» // <http://www.referent.ru/>
19. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>
20. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
21. Открытое сочинское образование: информационный портал // <http://www.sochi.edu.ru>

22. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
23. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
24. Российская газета // <http://www.rg.ru/>
25. Российский портал открытого образования // <http://www.openet.edu.ru>
26. Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
27. Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
28. Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>
29. Спортивный портал // <http://sportaim.ru/>
30. Статистика российского образования // <http://stat.edu.ru>
31. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
32. Федеральный портал "Российское образование" // <http://edu.ru>
33. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // <http://fcior.edu.ru>
34. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // <http://www.referent.ru/1/213368>
35. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) // <http://www.obrnadzor.gov.ru>
36. Федеральное агентство по образованию (Рособразование) // <http://www.ed.gov.ru>
37. Федеральное агентство по науке и инновациям (Роснаука) // <http://www.fasi.gov.ru>
38. Федеральный институт педагогических измерений // <http://www.fipi.ru>
39. Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ // <http://fsu.mto.ru>
40. Федеральный центр образовательного законодательства // <http://www.lexed.ru>
41. Федеральный центр тестирования // <http://www.rustest.ru>
42. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» // <http://www.ict.edu.ru>
43. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» // <http://www.vidod.edu.ru>
44. Юридические консультации онлайн // <http://pravoved.ru/>