

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
структурного подразделения
Протокол №4 от 25.01.2023



УТВЕРЖДЕНА
Приказом БМАУ СОК «Лидер»
от 31.01.2023 №2-О
П.М. Кротов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-составители:
Рязанова Н.В., заместитель директора
по физкультурно-спортивной работе
Осляков Д.В., руководитель
структурного подразделения
Зубова М.М., методист

г.Березовский, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».....	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	50
Приложение 1	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (номер-код вида спорта 012 000 2 6 1 1 Я) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплине «волейбол» (номер-код спортивной дисциплины 012 001 2 6 1 1 Я).

2. Программа разработана Березовским муниципальным автономным учреждением «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 №1218, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

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

3. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

5. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 №987 (далее – ФССП).

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

2. При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- возможен перевод обучающихся из других Организаций;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

3. Объем Программы

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
		1	2	3	1	2	3	4			5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	12	16	18	20		24
Общее количество часов	234	31 2	41 6	52 0	62 4	62 4	83 2	93 6	1040		1248

4. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. учебно-тренировочные занятия;

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (соробы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

5.2. учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

5.3. спортивные соревнования;

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных

планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице.

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

5.4. иными видами (формами) обучения – инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, интегральная подготовка и самостоятельная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

9.	Самостоятельная подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
----	--------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к	В течение года

	формирование здорового образа жизни	своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.		23 февраля – День защитника Отечества	февраля

	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводится с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практические занятия «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:

			сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назна- чению	
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг- контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назна- чению	

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «волейбол».

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На начальном этапе спортивной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства организации;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе первенства организации и иных мероприятий; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

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

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

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

III. Система контроля

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

1.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более			
			6,90	7,10	6,20	6,40
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6м	с	не более			
			12,00	12,50	11,50	12,00
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее			
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее			
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10,40	10,90
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6м	с	не более	
			11,50	12,00
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,20	9,60
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6м	с	не более	
			11,00	11,50
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,20	9,60
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6м	с	не более	
			10,80	11,00
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка

Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Основной задачей общей физической подготовки является повышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов;
- повышение психологической подготовленности.

Основными средствами общей физической подготовки является широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег, другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, бег на лыжах.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для данного вида спорта и на повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в данном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества обучающихся, положительно влияет на прирост их спортивного результата.

Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается.

В связи с этим процентное соотношение общей и специальной физической подготовки постепенно (по мере роста спортивного мастерства) изменяется в пользу специальной.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций основано на высоком уровне развития физических качеств (отдельные стороны двигательных возможностей обучающихся).

Физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. На развитой базе общефизических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещений и сложных реакций, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Средства развития силы.

Наиболее приемлемыми средствами для силовой подготовки волейболистов являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания, выталкивания, вырывания и др.);
- упражнения с отягощением (гирей, штангой и др.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и др.);
- упражнения с использованием тренажерных устройств;
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т. д.);
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбы с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

Средства развития скоростных способностей.

Быстрота – способность обучающегося выполнять двигательные действия быстро. Для развития общей быстроты применяются общеразвивающие упражнения «на быстроту» (передвижения прыжками, скачками; рывки, прыжки, метания; спортивные игры на площадке малых размеров; старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и др.).

Специальная быстрота волейболиста – это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять решение, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в защите и в нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени.

При развитии быстроты необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения выполнять после хорошей разминки и в первой половине учебно-тренировочного занятия (на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость);

- техника упражнений «на быстроту» должна быть освоена так, чтобы обучающийся направлял усилия не на способ, а на скорость выполнения упражнения;
- длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой оно выполняется без снижения предельной скорости (10 – 15с);
- число повторений должно быть таким, при котором оно каждый раз выполняется без снижения скорости (5 – 7 раз);
- интервал отдыха подбирается таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости.

Средства развития ловкости.

Основными средствами развития ловкости волейболистов являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых игрок должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Средства и методы развития гибкости.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10 %) возрастает эффект тренировки.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора и др.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивания выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности обучающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также

игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками плоский предмет с пола и т.д.).

Упражнения на гибкость на одном учебно-тренировочном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха выполняют упражнения на расслабление.

Упражнения на гибкость выполняются в начале или в середине учебно-тренировочного занятия после разносторонней разминки, но не на фоне утомления. Трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать достигнутый уровень развития подвижности в суставах.

Упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами игры или их частями, - одно из основных средств воспитания гибкости у волейболистов.

Средства развития общей выносливости.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов – разрядников во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Развитие специальной силы.

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара - комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей обучающегося.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Развитие прыгучести.

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают в развитии силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер.

Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющим скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно-мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т. е. от величины стартовой скорости.

Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.).

Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Какими бы мы не обладали природными задатками, высокой прыгучести мы можем достичь лишь при тщательно продуманной и систематически осуществляемой тренировки.

Основным условием воспитания прыгучести при любой квалификации обучающегося является осуществление на всех этапах спортивной подготовки разносторонней строго специализированной физической подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость).

Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счёте, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специальных двигательных навыков.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

1) выполнение упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности характеризуется - метод повторного выполнения упражнения;

2) продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами - изменением возбудимости ЦНС; восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с восстановлением дыхания кислородного долга;

3) интервалы отдыха должны быть с одной стороны достаточно короткими, чтобы возбудимость ЦНС не успевала существенно снизиться, а с другой стороны достаточно длинными, чтобы более или менее полно восстановиться;

4) при применении повторно этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивает только в период утомления после каждого повторения, повторный метод позволяет точно дозировать нагрузку, совершенствует опорно-мышечный аппарат, воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, при таком методе уровень прыгучести повышается на 29-30 %;

5) интервальный метод - внешне сходен с повторным методом но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха;

б) игровой метод воспитания прыгучести, однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Развитие специальной быстроты.

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к быстрой перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом.

К быстрой начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д.

Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами.

При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны, интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка.

После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.

Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Развитие специальной выносливости.

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость - способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха - 1-3 мин., количество повторений 4-10 раз.

Прыжковая выносливость - способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств - для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (мальмы) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения - 1-3 мин, интенсивность - без пауз между прыжками, количество повторений - 5-8. Интервалы отдыха между повторениями - 1-4 мин.

Примерные упражнения:

- 1) прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°);
- 2) запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см;
- 3) прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами;
- 4) прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах);
- 5) прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок;
- 6) прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава;
- 7) бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко);
- 8) перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.);
- 9) имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа);
- 10) прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Программа прыжковой подготовки

I этап. Прыжковая тренировка комбинируется с основной. На каждом учебно-тренировочном занятии последовательно выполняются упражнения 2, 3, 4. Дозировка: 20 прыжков (запрыгиваний) в серии (2-3 серии); отдых между сериями - 1-2 мин. Интервал между упражнениями - 2-3 мин. Упражнения выполняются с набивными мячами (3-5 кг).

II этап. Прыжковая тренировка комбинируется с основной. Последовательно через день выполняются упражнения 1, 5, 8. Два раза в семидневном микроцикле с помощью этих же упражнений совершенствуется только прыжковая выносливость. Дозировки для прыгучести: 20 прыжков в серии (2 серии); во время отдыха между сериями - снижение пульса до 130 уд/мин. Дозировки для прыжковой выносливости: 15 прыжков в серии (4 серии); во время отдыха между сериями - снижение пульса до 120-130 уд/мин. Интервал между упражнениями на прыгучесть - 2-3 мин, на прыжковую выносливость - 3-5 мин.

III этап. Прыжковая тренировка комбинируется с основной. Последовательно выполняются упражнения 6, 9, 10 в одной тренировке через день. Дозировка для прыгучести: 25 прыжков в серии (3-4 серии); во время отдыха между сериями - снижение пульса до 130 уд/мин. Интервал между упражнениями - 2-3 мин. Один раз в 7-дневном микроцикле совершенствуется прыжковая выносливость с помощью этих же упражнений. Дозировка для прыжковой выносливости: 20 прыжков в серии (4-5 серий); во время отдыха между сериями - снижение пульса до уровня 130 уд/мин. Интервал между упражнениями - 4-5 мин.

Развитие игровой выносливости.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста - один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5х5, 4х4, 3х3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в учебно-тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Развитие специальной ловкости.

Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата.

Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите:

2) прыжковая ловкость — умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке;

3) выполнения в прыжке подачи.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры в волейбол.

Развитие специальной гибкости.

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру.

Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению сердечно-сосудистого аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Развитие умения расслабиться.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению выполнение отдельных упражнений на воде, а также - медленное плавание.

Техническая подготовка

Техническая и тактическая подготовка условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом нужно сказать, что овладение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей волейболиста.

Начальное обучение.

Важный вопрос начальной подготовки - одновременность или последовательность разучивания технических приемов. Опыт показывает, что обучение целесообразно начинать сразу всем основным способам игры: передаче мяча сверху, подаче, нападающим ударам. Передача мяча снизу и прием после подачи изучается несколько позже, а блокирование - после того, как игроки научатся четко выполнять нападающий удар. Это способствует большему разнообразию обучения и содействует положительному переносу аналогичных двигательных навыков (в прямой подаче и в нападающем ударе).

Кроме того, положительно сказывается на обучении и контроль неоднозначных по своей структуре движений (прием свободно падающего мяча и прием мяча от нападающего удара).

Предпочтительным условием каждого учебно-тренировочного занятия по разучиванию является применение «новинок» в изменяющихся условиях игровой обстановки.

Алгоритмы обучающих программ при освоении и формировании двигательных навыков

Данный вид программированного обучения предполагает последовательное решение дидактических задач по овладению основными способами техники в течение длительного времени, необходимого для прочного усвоения изучаемого двигательного действия. При этом переход к овладению новым способом техники предполагается возможным только при хорошем усвоении предыдущего материала. Следует подчеркнуть, что сложные в координационном отношении двигательные действия изучаются дольше и осваиваются с помощью подготовительных и подводящих упражнений. Менее сложные навыки разучиваются посредством соревновательных упражнений, сначала в относительно стандартизированных, а затем в изменяющихся условиях.

Для освоения одних и тех же способов техники волейбола для различных обучающихся требуется разное количество времени. Это обусловлено многими причинами: наличием способностей, физическими данными, имеющимся к началу обучения некоторым опытом игры в волейбол и т.п. Поэтому при составлении обучающих программ следует руководствоваться усредненными временными показателями длины «шага» (фрагмент обучающей программы) и количеством «кадров», необходимых для ознакомления, опробования и освоения основной координационной структуры изучаемого способа игры.

Алгоритмические обучающие программы состоят из следующих компонентов:

- педагогической задачи создания мотивации и общего интегрального представления о соревновательной деятельности (введение в программу), объединяемых понятием вводного кадра (ВК);

- информационного кадра (ИК), реализуемого в передаче теоретических знаний при изучении конкретного способа действия (объяснение, показ, повторный и контрастный показ, показ с синхронным объяснением);

- операционного кадра (ОК), включающего практические задачи - упражнения, направленные на овладение изучаемого способа действия;

- трансформационного кадра (ТК), связанного со способностью и умением обучающихся трансформировать осваиваемый способ действий в условиях игровой обстановки (данный кадр включает в себя тактическую направленность процесса обучения);

- контрольного кадра-теста (ККТ) для определения эффективности обучения, качества усваиваемого материала.

Ниже приводятся алгоритмические обучающие программы для овладения основными приемами техники волейбола.

Обучение нижней прямой подаче.

Задачи:

- создать целостное представление о технике нижней подачи (ИК);
- расчлененно показать и объяснить технику нижней подачи (ИК);
- опробовать технику нижней подачи (ОК);
- выполнять технику нижней подачи в условиях учебных игр (ТК);

- проверить успешность освоения подачи (ККТ).

Первая серия

1. ИК. Обучающий показывает технику выполнения нижней подачи.

2. ИК. Обучающий расчлененно по фазам показывает и объясняет технику нижней подачи.

1. ОК. Обучающиеся в парном построении расположены по боковым линиям волейбольной площадки (на расстоянии 9 м друг от друга). По команде тренера-преподавателя они принимают правильное исходное положение и по следующей команде выполняют подачу на стоящего напротив партнера и т. д.

1. ИК. Повторный показ и объяснение техники изучаемого способа подачи.

2. ОК. Обучающиеся на обеих сторонах площадки с места подачи производят ее поочередно через сетку, после чего выходят в любую зону площадки и стараются принять мяч снизу двумя руками, затем ловят его и выполняют передачу.

1. ТК. Применение нижней подачи в двусторонних играх.

Вторая серия

1. ИК. Показ нижней подачи тренером.

2. ОК. Поочередное выполнение подачи обучающимися (с места подачи, через сетку) под наблюдением тренера-преподавателя, который вносит поправки в технику исполнения каждого ученика.

2. ОК. Второй ОК предшествующей серии.

1. ТК. Использование нижней подачи в учебно-тренировочных играх. Техника нижней подачи достаточно проста, и поэтому, как показывает практика, большая часть обучающихся овладевает ею после двух серий с учебно-тренировочных заданий.

Обучение приему мяча снизу двумя руками.

Задачи:

- создать общее представление о технике приема мяча на основе просмотра команд мастеров с акцентом внимания обучающихся на прием мяча снизу двумя руками (ВК);

- опробовать технику приема мяча в облегченных условиях (ИК);

- выполнять технику приема мяча снизу двумя руками в игровых условиях при приеме мяча от подачи соперника.

Первая серия

1. В К. Просмотр соревнований с акцентом внимания на приеме мяча снизу двумя руками (объяснение его назначения в игре).

1. ИК. Показ и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками, 1. ОК. Опробование техники приема мяча снизу двумя руками в облегченных условиях.

Один волейболист точно набрасывает мяч, другой принимает его и направляет партнеру.

2. ОК. Второй ОК первой серии учебно-тренировочных заданий из программы 1 (подача-прием).

1. ТК. Использование техники приема - передачи мяча снизу двумя руками в учебно-тренировочной игре.

Вторая серия

1. ИК. Повторный показ и объяснение техники передачи мяча снизу двумя руками. Объяснение особенностей техники ее выполнения в зависимости от встречной скорости полета мяча.

1. ОК. Использование техники приема мяча снизу в парном построении. Оба партнера данным способом направляют друг другу мяч.

2. ОК. Предшествующее упражнение усложняется за счет задания направлять мяч по более пологой траектории.

1. ТК. Использование техники приема мяча снизу двумя руками в процессе двусторонних игр.

Третья серия

1. ИК. Показ и объяснение техники нижней передачи при различной скорости полета мяча.

1. ОК. Обучающиеся (поочередно) принимают один мяч, летящий с незначительной скоростью после набрасывания, а затем второй, посланный несильным ударом. Набрасывание и удары выполняет тренер-преподаватель.

Остальные обучающиеся в это время выполняют нижний прием мяча в парах.

2. ОК. Поддача-прием. Мяч нужно направлять в зону 3 на стоящего там партнера, который ловит его и бросает принимающему, тот, в свою очередь, ловит мяч и идет выполнять поддачу.

1. ТК. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками в учебно-тренировочных играх.

В связи с тем, что нижняя боковая поддача и прием мяча снизу двумя руками являются простыми техническими приемами и довольно легко и быстро осваиваются обучающимися, контрольно-тестовые кадры для уточнения правильности их выполнения не применяются.

Обучение верхней передаче.

Задачи:

- создать целостное представление о технике верхней передачи мяча на примере игры команд высокого класса (ВК);

- объяснить и показать технику выполнения верхней передачи мяча для создания зрительного образа у обучающихся (ИК);

- опробовать технику верхней передачи мяча в стандартных упрощенных условиях (ОК);

- выполнить технику верхней передачи мяча в условиях, приближенных к игровым, и во время учебной игры (ТК);

- проверить успешность усваиваемого материала (ККТ).

Первая серия

1. ВК. Просмотр техники выполнения верхней передачи мяча в исполнении мастеров спорта.

1. ИК. Показ и объяснение техники верхней передачи в целом и по фазам.

1. ОК. Обучающийся выполняет передачу мяча сверху из исходного положения, партнер точно набрасывает мяч.

2. И К. Повторный показ и объяснение техники верхней передачи мяча.

2. ОК. Обучающиеся в парном построении, на расстоянии 3,5- 4 м друг от друга выполняют передачи мяча.

3. ОК. Обучающийся из игровой стойки делает 2-3 шага вперед, принимает исходное положение и выполняет верхнюю передачу мяча, набрасываемого партнером.

1. ТК. Трансформация изучаемого приема в игровых условиях.

Вторая серия

1. ИК. Целостный образцовый показ. Показ по частям с синхронным объяснением.

1. ОК. Задание 2-е первой серии.

2. ОК. Задание 3-е первой серии.

3. ОК. Обучающийся из игровой стойки делает 2-3 шага назад, принимает исходное положение и выполняет передачу мяча, наброшенного партнером.

4. ОК. Обучающийся, стоя в игровой стойке, не знает, куда будет брошен партнером мяч (вперед или назад). После набрасывания он перемещается в нужном направлении, занимает исходное положение и передает мяч партнеру.

5. ОК. Обучающиеся в парном построении передают друг другу мяч, перемещаясь вперед и назад.

1. ТК. Выполнение верхней передачи в учебно-тренировочных играх.

Третья серия

1. ИК. Показ и объяснение техники верхней передачи для нападающего удара.

1. ОК. Упражнение в передачах в парном построении с перемещением вперед, назад и в стороны.

2. ОК. Упражнение "треугольник" (выполняется поточно). Обучающиеся расположены следующим образом: в зоне 6 находится колонна из 5-6 человек, в зоне 3 - игрок, выполняющий вторую передачу в зону 4, где находится вспомогательный игрок. Упражнение начинается с передачи впереди стоящего в колонне игрока из зоны 6 в зону 3, отсюда следует передача в зону 4, из которой мяч для повторения упражнения направляется вновь в зону 6. После каждой попытки обучающиеся меняются местами против часовой стрелки.

2. И К. Повторный показ и объяснение техники второй передачи мяча сверху.

3. ОК. Повторение упражнения "треугольник".

4. ОК. Упражнение "Подача-прием-передача в зону 4".

1. ККТ. Проводится для проверки правильности освоения техники верхней передачи мяча.

5. ОК. Повторение упражнения «Подача-прием-передача в зону»

1. ТК. Выполнение верхней второй передачи мяча в учебно-тренировочных играх.

Обучение нападающему удару.

Задачи:

- создать целостное представление о технике нападающего удара (ВК);
- объяснить и показать технику нападающего удара (целостно и по частям) для создания зрительного образа о пространственно-временных параметрах движений (ИК);

- опробовать технику нападающего удара (ОК);

- разучить отдельные фазы техники (ударное движение по мячу, разбег и отталкивание от опоры, ОК);

- выполнять в целом технику нападающего удара (в специальных упражнениях и учебно-тренировочных играх, ОК);

- проверить успешность овладения техникой нападающего удара (КТК).

Первая серия

1. ВК. Просмотр игр команд мастеров с акцентом на технику выполнения нападающего удара.

1. ИК. Объяснение и показ техники нападающего удара (целостно и по частям).

1. ОК. Выполнение подводящих прыжковых упражнений, имитирующих фазы разбега, отталкивания от опоры и прыжка.

2. ОК. То же при ударах по подвесному мячу.

3. ОК. Удары по мячу в опорном положении (подводящее упражнение, подобное выполнению верхней прямой подачи мяча).

4. ОК. Удары через сниженную сетку, стоя на возвышении.

5. ОК. Нападающие удары через обычную сетку с передачи из зоны 3 (передачу выполняет тренер-преподаватель, либо катапульта).

1. ТК. Выполнение нападающих ударов в условиях учебно-тренировочных игр. Вторая серия

1. И К. Показ и объяснение техники нападающего удара.

1. ОК. Выполнение подводящих упражнений предыдущей серии (1. ОК).

2. ОК. Выполнение подводящего упражнения предыдущей серии (2. ОК).

3. ОК. Удары через сетку после передачи тренера или вылета мяча из катапульты.

1. ККТ. Проверка успешности освоения техники нападающего удара.

4. ОК. Нападающие удары через сетку с передачи из зоны 3 в зону 4.

1. ТК. Выполнение нападающих ударов в условиях учебных игр.

Третья серия

1. И К. Показ и объяснение техники-нападающего удара.

1. ОК. Выполнение подводящих упражнений 1-2 ОК первой серии.

2. ОК. Удары в стенку и в пол, стоя в опорном положении.

3. ОК. Удары через сетку при второй передаче из зоны 3.

1. ТК. Выполнение техники нападающих ударов в учебно-тренировочных играх.

Вторая и третья серии (с некоторыми вариантами) могут повториться еще несколько раз в зависимости от длительности освоения техники нападающего удара обучающимися.

Обучение верхней подаче.

Задачи:

- создать представление о технике верхней прямой подачи;
- освоить ударное движение техники подачи (сходное с ударные движением при нападающем ударе);
- освоить ударное движение без сопровождения мяча для последующей (планирующей) его траектории;
- выполнять технику верхней прямой подачи в условия) учебных игр.

Первая серия

1. ИК. Показ и объяснение верхней прямой подачи. 1. ОК. Подводящее упражнение - удар в стенку из исходной положения с расстояния 6-8 м.
2. ОК. Поддачи в парах: один обучающийся подает, партнер, принимая мяч, ловит его.
3. ОК. Поддачи через сетку и прием мяча на другой стороне поля (подача-прием).

1. ТК. Выполнение техники верхней прямой подачи в учебных играх.

Вторая серия

1. ИК. Показ и объяснение техники верхней прямой подачи.

1. ОК. Упражнение 1, 2 ОК первой серии.

2. ОК. Упражнение подача-прием.

1. ТК. Выполнение техники верхней прямой подачи в учебно-тренировочных играх.

Третья серия

1. ИК. Показ и объяснение различий в технике ударных движений при сильной и планирующей верхних подачах.

1. ОК. Подводящее упражнение: чередование двух способов подачи при ударах мяча в стенку с 8-10 метров.

2. ОК. Чередование двух способов удара при подаче мяча через сетку.

3. Упражнение подача-прием.

1. ТК. Выполнение двух способов техники верхней прямой подачи в учебных играх.

Четвертая серия

1. ОК. Поддачи с двух сторон площадки (в виде разминки).

1. ККТ. Определение успешности освоения техники верхней подачи.

2. ОК. Упражнение подача-прием.

- 1- ТК. Выполнение техники верхней прямой подачи в учебных играх.

Обучение блокированию.

Задачи:

- создать представление о технике индивидуальных действий при блокировании;
- освоить технику перемещений и отталкивания от опоры при блокировании;
- освоить технику движения рук при блокировании;
- овладеть основами техники блокирования.

Первая серия

1. ВК. Просмотр игр команд мастеров с акцентированием внимания на технике блокирования.

1. И К. Показ и объяснение исходного положения, способов перемещения и отталкивания от опоры при блокировании.

1. ОК. Выполнение подводящих упражнений по зрительным сигналам (перемещений и прыжков).

2. ОК. Постановка рук для блокирования мяча от удара партнера (упражнение выполняется на сниженной сетке, оба партнера стоят на возвышениях по обе стороны).

3. ОК. Упражнение передача-нападающий удар-блокирование.

1. ТК. Попытки выполнения техники блокирования в ходе учебных игр.

Вторая серия

1. ИК. Показ и объяснение техники блокирования с акцентом на зрительный контроль за действиями атакующих игроков и полетом мяча.

1. ОК. Упражнение 1 ОК первой серии.

2. ОК. Упражнение 2 ОК первой серии.

3. ОК. Упражнение 3 ОК первой серии.

4. ОК. Упражнение 4 ОК первой серии.

5. ТК. Попытка выполнения техники блокирования в учебных играх.

Третья серия

1. ОК. Подводящие упражнения 1 ОК первой серии.

2. ОК. Блокирование мячей от заранее известного направления удара (упражнение передача-удар блокирование).

3. ОК. Блокирование мячей от заранее известного направления удара с переносом рук через сетку.

1. ТК. Применение техники блокирования в ходе учебных игр. Четвертая серия

1. И К. Показ и объяснение особенностей блокирования двумя игроками.

1. ОК. Имитация техники блокирования двумя игроками по зрительным сигналам.

2. ОК. Выполнение выноса рук для блокирования на возвышении при ударах с другой стороны площадки.

3. ОК. Блокирование двумя игроками в упражнении передача-удар-блокирование.

1. ТК. Применение техники двойного блокирования в учебных играх.

В дальнейшем совершенствованию блокирования большое внимание уделяется в специальных упражнениях и учебных играх.

Совершенствование технического мастерства.

Спортивное совершенствование техники сопряжено со значительным повышением нагрузок, на фоне которых происходит выполнение упражнений. Кроме этого, здесь расширяется арсенал различных способов (вариантов) основных технических приемов. Например, нижние передачи начинают выполняться не только из опорных исходных положений, но и в приседе, с колена, с падением-перекатом на голень-бедро-спину.

Одной из главных задач технической подготовки на этом этапе является выработка вариативности наиболее рационального способа действий в зависимости от игровой ситуации.

В этой связи целесообразно ввести логическую структуру оптимизации совершенствования производных способов техники в зависимости от заранее моделируемых действий, так как традиционная методика, как правило, описывает лишь методику обучения и совершенствования основных технических приемов.

Чередование перечисленных параметров способствует проработке в каждом учебно-тренировочном задании различных способов нижней передачи (1 - в опорном положении с амортизацией отскока мяча; 2 - в опорном положении с подбиванием мяча; 3 - в выпаде вправо и влево; 4 - в подпрыгивании (при полете мяча на уровне груди); 5 - в приседе; 6 - с падением-перекатом на голень-бедро-спину).

Условные обозначения: V1 - незначительная скорость полета мяча, Уг - средняя, Уз - большая; В1, В2, И3 - разнонаправленные траектории полета мяча; ДПФД - диапазон подготовительных фаз движений, избираемых в зависимости от скорости и направления полета мяча; ТНП - техника нижнего приема мяча; 1, 2, 3, 4, 5 - способы реализации техники данного приема.

Аналогичное построение учебно-тренировочного задания осуществляется при совершенствовании разновидностей других технических приемов.

Для повышения тренированности и выработки функциональной устойчивости к прогрессирующему утомлению в турнирных состязаниях, учебно-тренировочные задания по совершенствованию техники следует выполнять на фоне усталости эмоционального напряжения, шумовых раздражителей и неожиданных помех.

Наиболее существенным компонентом учебно-тренировочного задания является метод, с помощью которого осуществляется регуляция интенсивности нагрузок, а также устанавливаются интервалы отдыха между отдельными нагрузками.

Использование различных методов (сочетание нагрузок и отдыха) в технической подготовке волейболиста соотносится с периодами и этапами подготовки к соревнованиям.

Метод непрерывной тренировки, связанный с большим объемом работы над техникой, целесообразно применять на начальном этапе подготовительного периода, так как здесь решается задача количественных накоплений, коррекционных поправок и качественных преобразований двигательных кондиций обучающегося.

Здесь происходит проработка всего арсенала техники в меняющихся ситуационных условиях по описанной выше схеме с большими объемами работы.

Метод повторно-переменной нагрузки характеризуется чередованием отдельных порций нагрузки переменной интенсивности, отражающей характер изменения физических напряжений в игровой деятельности. Данный метод тренировки преимущественно используется в середине подготовительного периода. Его характерной чертой является смена заданий в учебно-тренировочном занятии техники защиты и нападения.

Например, обучающиеся выполняют парный тренинг в технике приема мяча в парном построении, а затем переходят к совершенствованию нападающих ударов. Такие задания носят характер многосерийного повторения с использованием метода повторно-переменной тренировки.

Сущность интервального метода тренировки состоит в чередовании регламентированных интервалов работы и отдыха. Его основное назначение - предъявить повышенные требования (нагрузки) к организму обучающегося. При этом постепенно, по мере повышения специальной выносливости, увеличивается длительность работы и сокращается время отдыха. Данный метод тренировки, несмотря на общую кратковременность работы, дает чрезвычайно высокую нагрузку, характерную для соревновательной деятельности, и поэтому применяется в предсоревновательном этапе подготовки команды.

Важное значение для повышения тренированности волейболистов имеют способы организации упражнений с мячом. От того или иного способа (индивидуального, в отдельных подгруппах, общегруппового, стационарно - поточного) во многом зависит продуктивность учебно-тренировочного задания и моторная плотность его проведения.

Например, учебно-тренировочное занятие в защите будет более продуктивной, когда два волейболиста производят удары на тренирующегося. При этом, если при ударе одного из них мяч при приеме отскочил в сторону, то сразу же, без всякой паузы, удар производит второй игрок, и упражнение продолжается.

Рассмотрим примеры различной организации упражнений при работе над техникой.

Индивидуальный тренинг следует считать наиболее эффективным способом организации упражнений. Он может осуществляться индивидуально (работа у тренировочной стенки), с тренером-преподавателем или с партнером (с двумя и тремя партнерами, участвующими в тренинге одного обучающегося).

Особо следует выделить индивидуальную тренировку игрока с тренером-преподавателем. Во-первых, здесь на первый план выступает повышенная эмоциональная настроенность игрока, стимулируемая присутствием тренера-преподавателя, во-вторых, к тренирующемуся непрерывно поступает срочная речевая информация тренера-преподавателя, корректирующая ошибки и подкрепляющая похвалой удачно выполненные действия. И наконец, в контакте тренер-преподаватель – обучающийся всегда присутствуют волевые команды тренера-преподавателя, стимулирующие обучающегося тренироваться в полную силу и с полной отдачей.

Общие задания в отдельных подгруппах предусматривают периодическую смену заданий. Например, две подгруппы выполняют подачи через сетку, затем - переходят к нападающему удару.

Частные задания в отдельных подгруппах предусматривают выполнение различных заданий в каждой подгруппе. Так, одна подгруппа может участвовать в приеме мяча, а другая производит подачу; одна подгруппа может тренироваться в приеме мяча, а другая в совершенствовании атакующих действий.

Хороший эффект достигается чередованием индивидуального тренинга игрока с тренером-преподавателем (за заградительной сеткой) с тренировкой остальной группы в нападающих ударах через сетку. При этом тренер-преподаватель поочередно (по одному) вызывает игроков, а остальные продолжают тренироваться в атакующих ударах.

Общегрупповой способ организации упражнений предполагает выполнение одних и тех же заданий участниками всей группы. Например, все игроки тренируются в выполнении верхних передач мяча (парное построение), затем переходят к выполнению нижнего приема-передачи мяча (в том же построении), затем в круговых построениях производят удары друг на друга с приемом мяча, после чего выполняют нападающие удары через сетку.

Поточно-станционный способ организации упражнений предусматривает разделение нескольких разных заданий для нескольких подгрупп. По команде тренера-преподавателя происходит смена заданий. Такие задания могут повторяться многосерийно, с прохождением каждой серии 2-3 и более раз.

Контроль за технической подготовленностью волейболистов осуществляется с учетом измеряемых параметров результирующих показателей того или иного технического приема. Например, качество верхних и нижних передач измеряется показателями целевой точности на плоской мишени, в результате расчетов показаний, на которой выводятся средние данные точек показаний в виде эллипсов рассеивания. Аналогичным образом может быть рассчитана точность нападающих ударов и подач.

Электроконтактная мишень может быть заменена обычной мишенью с градуировкой центра и 5 концентрических кругов, разбитых по осям X и Y на четыре сектора. Аналогичную модель, напечатанную на бумаге, имеет тренер, куда и заносятся карандашом точки попаданий.

Тактическая подготовка

Подходя с позиций психофизиологии к решению вопросов тактической подготовки, следует выделить два основных ее направления, которые имеют между собой тесную диалектическую связь.

Первое соотносится с развитием и совершенствованием аналитико-синтетической деятельности мозга и выражается в способности реагирования, восприятия и переработки информации, антиципации, прогнозирования и рефлексивного управления в ходе состязания, а второе - с непосредственным применением способа действия (двигательного решения).

Развитие этих двух тактико-технических компонентов происходит в процессе всей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста и становится возможным благодаря текущей информации о результате деятельности.

Овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики осуществляется на начальных этапах обучения вначале в упрощенных, а затем в условиях, приближенных к игровой обстановке.

Совершенствование тактики происходит в специальных упражнениях, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности.

Необходимое условие совершенствования технико-тактического мастерства - моделирование типичных ситуаций с множеством переменных-вариативных положений.

В специальных упражнениях, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности, как правило, выполняется не одно какое-то технико-тактическое действие, а их сочетание. Например, прием мяча с подачи, вторая передача и атакующий удар. Вместе с тем, для акцентирования внимания на решении основной задачи такие упражнения классифицируются от главного и характерного для них признака.

Групповые упражнения для взаимодействия игроков при подаче противника.

Упражнение 1. Задание выполняют группы в составе пяти игроков: три волейболиста принимают мячи от ударов, выполненных способом верхних прямых или боковых подач, которые попеременно двумя мячами производят два других игрока. обучающимся, принимающим мяч, дается задание направить его с подачи одному из своих партнеров, который должен точно послать мяч на подающего игрока и встать на место для приема второго мяча. Игрокам, выполняющим подачи, дается указание постепенно усложнять их для принимающих.

Упражнение 2. То же, но в приеме мяча участвуют не три, а два игрока.

Упражнение 3. Выполняется через сетку двумя подгруппами, состоящими из шести человек каждая. Основная задача - совершенствование приема-передачи с подачи игроку зоны 3. Последний ловит мяч и бросает его на подачу, которую производят два игрока попеременно двумя мячами.

Упражнение 4. То же, но с нападающим ударом игрока зоны 4 или 2. Мяч от нападающего удара обязательно направляется в место расположения подающих игроков.

Упражнение 5. То же, но с коротких передач и на взлете мяча.

Упражнение 6. В этом упражнении два различных задания выполняются двумя подгруппами. Один из игроков площадки Б подает мяч на площадку А, где игроки проводят атаку на игроков подгруппы, расположенной на площадке Б. Эти игроки играют только в защите. Приняв мяч, они посылают его способом верхней передачи на игроков площадки А, которые вновь атакуют. Упражнение длится до тех пор, пока защитники подгруппы на площадке Б не примут 10 мячей. После этого подгруппы меняются сторонами и заданиями (удары выполняются не в полную силу).

Упражнение 7. Выполняется через сетку двумя подгруппами. Волейбольная площадка условно делится по всей длине пополам. Каждая подгруппа состоит из 5-6 человек: трое или четверо игроков принимают мячи с подачи, разыгрывают их для удара и проводят атаку, а два волейболиста находятся на подаче. Упражнение начинается с подачи одного из игроков площадки Б. Игроки площадки А разыгрывают мяч и проводят удар на подающих игроков площадки Б. После этого второй игрок площадки Б производит подачу вторым мячом, а игроки площадки А вновь повторяют свои действия. Затем два игрока площадки А поочередно подают, а игроки площадки Б разыгрывают мяч и атакуют.

Упражнение 8. То же, но игроки стараются принимать мячи от нападающих ударов и направлять одному из партнеров, который отдает их волейболисту, стоящему на подаче.

Кроме приведенных выше упражнений, необходимо выполнять и другие, в которых взаимодействуют на площадке игроки всей команды. Причем вначале совершенствуются тактические системы и их комбинации без активного противодействия. Потом с пассивным сопротивлением блокирующих игроков (защита на задней линии) и наконец с активным сопротивлением блокирующих игроков.

Командные упражнения для совершенствования тактических систем игры при подаче противника.

Упражнение 1. Шесть игроков располагаются на одной стороне площадки, игрок зоны 3 встает у сетки. На другой стороне площадки в зонах 1 и 5 находятся подающие игроки (упражнение проводится двумя мячами). Игроки разыгрывают первый мяч с подачи в зону 3, откуда следует вторая передача для удара нападающему игроку зоны 4 и 2, который атакующим ударом посылает мяч на место расположения игрока, только что выполнившего подачу. Как только волейболисты заняли исходное положение для приема подачи, второй игрок вводит второй мяч в игру. Для совершенствования взаимодействия игроков во всех игровых расстановках спортсмены после 10-15 подач делают переход, и упражнение продолжается. В подобных же упражнениях совершенствуются тактические комбинации системы трех нападающих с первой передачей на разыгрывающих игроков.

Упражнение 2. То же, но вводятся два или три защитника, которые располагаются в зонах 1, 6, 5 на площадке подающих игроков. Задачей этих игроков является прием всех мячей,

пробитых нападающими или обманным ударом после разыгрывания комбинации. Защитники, приняв мяч, ловят его и отдают на подачу (удары следует проводить не в полную силу).

Упражнение 3. То же, но функции защитников выполняют попеременно подающие игроки. Для этой цели игрок после подачи выходит в поле, принимает стойку защитника и старается отразить мяч, который обязан направить в его сторону игрок нападающей команды.

Упражнение 4. То же, что в упражнении 2, но дополняется действиями блокирующих игроков, которые располагаются на стороне подающих игроков и совершенствуются в блокировании, взаимодействуя с защитой на задней линии.

Упражнение 5. То же, но игроки обороняющейся стороны, если мяч не упал на площадку, посылают его несильным ударом или способом передачи на сторону атакующей команды для повторения упражнения. При потере мяча подающий игрок вводит в игру второй мяч.

Упражнение 6. На каждой стороне волейбольной площадки располагаются основные составы двух команд. Поочередно две подачи подаются то с одной, то с другой стороны. При этом каждая из команд после двух атак дважды обороняется и т. д. (Упражнение может проводиться в виде соревнования.)

В подобных упражнениях с учетом изменения расположения Игроков совершенствуются все тактические системы нападения.

Групповые упражнения для совершенствования защиты от нападающих ударов.

В связи с введением новых правил, разрешающих три касания, не считая блокирования, групповые упражнения для совершенствования взаимодействия игроков задней и передней линий при переходе от защиты к нападению приобретают особое значение.

Упражнение 1. Задание выполняется двумя подгруппами, состоящими из пяти человек каждая. На одной стороне площадки располагаются два нападающих игрока (с двумя мячами), и один игрок (передающий) становится у сетки. На другой стороне защитник расположен в зоне 1, и вспомогательный игрок стоит у сетки.

Нападающий игрок передает мяч партнеру, стоящему у сетки.

Партнер делает вторую передачу, нападающий разбегается и производит удар на защитника противника, защитник принимает мяч и направляет его своему партнеру (вспомогательному игроку, стоящему у сетки), который ловит мяч и бросает его следующему нападающему.

Упражнение 2. То же, но в упражнении участвуют два или три защитника.

Упражнение 3. В каждой подгруппе по четыре игрока: двое из них нападающие, один защитник и один вспомогательный. Нападающие по очереди сами подбрасывают себе мяч для удара и направляют его через сетку на защитника, который старается принять мяч и передать его вспомогательному игроку, стоящему у сетки. Последний возвращает мяч для повторения упражнения.

Упражнение 4. Задание выполняют две подгруппы, в каждой из которых по пять игроков. Поле разделено по всей длине пополам. Три волейболиста стоят на площадке Б, один - у сетки и два - на площадке А. На другой половине поля защитники второй подгруппы располагаются на площадке А рядом с нападающим площадки Б, а нападающие на площадке Б - рядом с защитниками площадки А. Такая расстановка групп сделана для того, чтобы игроки, выполняя задание, не мешали друг другу.

Игрок площадки Б направляет мяч для удара своему партнеру - нападающий делает разбег для удара и производит удар на защитников площадки А. Один из защитников принимает мяч и передает его своему партнеру, стоящему под сеткой. В этот момент нападающий площадки Б успевает отойти от сетки. Игрок площадки А направляет мяч по вертикальной траектории на одного из волейболистов площадки Б для повторения упражнения.

Таким образом, игроки на одной стороне только обороняются, а на другой только атакуют.

Упражнение 5. Аналогичное упражнение проводится на всей площадке. При этом обороняющаяся команда может состоять из трех или четырех игроков, один из которых (вспомогательный) стоит у сетки, а на стороне атакующих располагаются три игрока. Если волейболисты задания выполняют хорошо, то через какой-то промежуток времени они меняются сторонами и обязанностями.

Упражнение 6. То же, но обе группы обороняются и нападают. Группы могут состоять из трех, четырех и пяти игроков, один из которых (вспомогательный - передающий) должен находиться под сеткой.

Упражнение 7. По три игрока составляют каждую группу. Волейбольное поле по всей длине делится пополам. Упражнение начинается с подачи одного из игроков правой половины поля площадки А и в другой подгруппе - одного из игроков правой половины площадки Б. Игроки в своих подгруппах разыгрывают мячи с подачи и производят нападающие удары на противоположную сторону, где действия волейболистов заключаются в приеме и розыгрыше мяча для ответных атакующих действий. Игра длится до тех пор, пока кто-либо из игроков не совершит ошибку. После этого он вводит мяч из-за лицевой линии подачей в игру, и упражнение продолжается. Игрок, допустивший три ошибки, становится под сетку. Подсчет ошибок в подгруппах ведется волейболистами, расположенными под сеткой. Ошибки этих спортсменов не учитываются.

Упражнения для взаимодействия блокирующих игроков с защитниками.

Упражнение 1. В каждой подгруппе три игрока (защитник, блокирующий и нападающий). Атакующий игрок сам подбрасывает мяч и производит удар. Блокирующему дается тактическое задание: когда мяч летит близко от сетки - закрывать зону расположения защитника, при далеких от сетки ударах - открывать зоны расположения защитника. Защитник на задней линии старается принимать все мячи, которые направлены в его сторону, и передавать их к сетке блокирующему игроку, который отдает их нападающему для повторения упражнения.

Упражнение 2. То же, но удары производят попеременно два нападающих игрока (двумя мячами).

Упражнение 3. Упражнение выполняется двумя подгруппами. Один из нападающих передает мяч игроку, стоящему у сетки. Игрок зоны 3 направляет вторую передачу для удара. Нападающий разбегается и производит удар на защитника зоны 5, не закрытого блоком. Защитник старается принять мяч и затем быстро отдать его на противоположную сторону для повторения задания. Второй нападающий (вторым мячом) в этот момент начинает следующий цикл Упражнения.

Упражнение 4. То же, но нападающие удары выполняются из зоны 2.

Упражнение 5. То же, но пять-шесть нападающих расположены на одной стороне площадки, а защитники - на другой.

Упражнение 6. Совершенствуется взаимодействие группового блока с защитой на задней линии. На площадке А находятся три блокирующих игрока и два защитника в зонах 1 и 5. На площадке Б два игрока (передающий и нападающий) стоят в зоне 4 и два - в зоне 2. Удары производятся попеременно из зон 4 и 2. При этом центральный блокирующий присоединяется к одному из партнеров, и блоком закрывается определенная зона площадки.

Упражнение 7. То же, но вводится игровой момент. Если игроки обороняющейся группы приняли мяч у себя на площадке, то они направляют его способом верхней передачи точно на нападающего игрока противоположной группы для повторения задания. Если же мяч потерян, то производится атака вторым мячом из зоны 2. В качестве поощрения игрок, принявший несколько трудных мячей подряд, переводится в группу нападающих на площадку Б.

Командные упражнения для совершенствования защиты от нападающих ударов.

Упражнение 1. Расположение игроков и содержание то же, что и в упражнении 7 предыдущего раздела. Дополнением является введение шестого игрока, который становится в зону бив момент подготовки атаки на противоположной стороне, в зависимости от

отдаленности передач от сетки и характера нападающего удара, перемещается вперед на страховку в место организации группового блока или отходит назад для участия в защите (система трех защитников) В последнем случае страховку на передней линии осуществляет один из игроков передней линии, не участвующий в групповом блокировании.

Упражнение 2. Два полных состава располагаются по обе стороны сетки. В местах подачи в каждой команде по два игрока. Каждая команда поочередно два раза атакует и два раза обороняется

Упражнение 3. То же, но игрокам команды, успешно принявший мяч, в качестве поощрения дается право проводить ответные

Игра может продолжаться до тех пор, пока мяч не упадет на площадку. При этом выполняется очередная подача с одной или с другой стороны.

Командные упражнения для совершенствования перехода от атаки к защитным действиям.

Упражнение 1. На каждой половине поля располагаются две подгруппы из шести человек. Игрок площадки А осуществляет подачу. Игроки площадки Б разыгрывают мяч для нападающего удара и атакуют (важно обязательно проводить удары в направлении игрока на подаче, который старается принимать мячи). Нападающий игрок площадки А передает мяч игроку зоны 2. Игрок зоны 2 направляет вторую передачу к сетке. Нападающий разбегается и производит удар на любого из игроков площадки Б. Обороняющиеся игроки после приема мяча от нападающего удара быстро отдают мяч нападающему площадки А и занимают исходную позицию для приема мяча с подачи.

Упражнение 2. То же, но нападающий удар игроки площадки А проводят с первой передачи.

Упражнение 3. То же, но на площадке Б добавляется блокирующий игрок.

Упражнение 4. То же, но проводится по всей площадке с увеличением числа блокирующих.

Упражнение 5. Командное. На одной стороне площадки шесть игроков располагаются в соответствии с системой ведения игры в нападении и выполняют различные комбинации этой системы, разыгрывая мяч с подачи. После этого команда переходит к обороне от нападающих ударов противоположной команды и стремится к приему мячей и ответной атаке.

Упражнения для взаимодействия атакующих игроков при совершенствовании тактических систем и комбинаций.

Задача 1. Закрепить оптимальные варианты тактических комбинаций по игровым расстановкам при системе игры в нападении через разыгрывающего игрока.

Упражнение 1. На одной стороне площадки расположен основной состав команды, на другой - один-два волейболиста вводят мяч подачей в игру. Волейболисты команды разыгрывают мяч и атакуют, опробуя возможные в данной игровой расстановке тактические комбинации.

Задача 2. Совершенствование тактических комбинаций нападения при активном противодействии игроков команды соперника.

Упражнение 2. На двух сторонах площадки располагаются основной и дублирующий составы команды.

Команды, поочередно разыгрывая по 2-3 мяча с подачи, атакуют и обороняются.

Задача 3. Совершенствование тактических комбинаций нападения в игровом упражнении нападение-защита.

Упражнение 3. Упражнение проводится в виде учебной игры (без счета). Игроки обеих команд атакуют и обороняются. При потере мяча одна из команд вводит его в игру с помощью подачи.

Психологическая подготовка

Краткая психологическая характеристика волейбола.

Следует рассмотреть в отдельности специфику и психологическое своеобразие проявления сенсомоторных, интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов и функций волейболиста.

Сенсомоторика. Взаимосвязь анализаторных функций с движениями волейболиста, как правило, носит характер сенсомоторных реакций типа РДО (реакций на движущийся объект). Для РДО характерно, что сигналом к реагированию является движущийся объект (мяч, партнер, противник), а моторным ответом - изменение направления движения объекта в заданной точке траектории или удержание его в сенсорном поле.

Интеллектуальные процессы. Мышление волейболиста направлено на оценку конкретной игровой ситуации, понимание тактического смысла индивидуальных и групповых действий; понимание тактического рисунка отдельной комбинации, системы игры соперника в целом; определение слабых сторон в тактике и технике противника; разгадывание тактики соперников, навязывание своей игры.

Особое место занимает в характеристике интеллектуальных процессов концептуальное мышление. Это прежде всего умение видеть наиболее типичные особенности той или иной команды, способность к предвидению, аналитико-синтетическая оценка прошедших, а также предстоящих игр и т. д.

Эмоции. Волейбол - чрезвычайно эмоционально насыщенная игра. Различные игровые ситуации вызывают у обучающихся бурную радость или отчаяние, удовлетворение или разочарование, агрессию или злость. Очень важно, чтобы эмоции не деформировали командные взаимодействия, а служили мобилизующим фактором. Как отрицательные, так и положительные эмоции должны являться системой сигналов для игровой ориентации волейболиста в зависимости от его личного отношения к матчу, к соперникам, партнерам. Например, только через эмоции игрок (или команда в целом) может осознать, что наступает решающий, кульминационный момент в игре. Именно эмоции (а не сенсомоторика или мышление) будут способствовать мобилизации всех сил для победы. Восприятие различных эмоциональных проявлений того или иного соперника может подсказать волейболисту, как действовать против него в острые моменты (жестко, агрессивно или, наоборот, осторожно, гибко).

Воля - как известно, деятельная сторона разума и чувств. Поэтому, завершая психологическую характеристику волейбола, следует особым образом отметить, что именно волевые качества личности волейболиста являются в своей совокупности системообразующим фактором, имеют стержневое значение по отношению к выше названным сторонам психики обучающегося (сенсомоторика, мышление, эмоции). В единстве с моральной, идейной зрелостью личности такие волевые качества, как целеустремленность, упорство, решительность, смелость, самообладание, самостоятельность, лежат в основе высоких достижений в спорте.

Наконец, в игре важное значение имеет структура команды, коллектива, в котором есть собственный психологический микроклимат, сложившиеся взаимоотношения. Эффективность игрового взаимодействия характеризуется определенными социально-психологическими закономерностями. Этому будет уделено в данной главе особое внимание.

Содержание предсоревновательной психологической подготовки.

Для того чтобы обеспечить у обучающихся к моменту начала соревнования состояние психической готовности, необходимо включить в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Успешно реализовать достигнутый уровень физической, технической подготовки обучающийся может только в том случае, когда его воля, эмоции, мысль тоже вступят в борьбу. Каждое соревнование неповторимо, своеобразно по многим своим особенностям. Поэтому нет и не может быть психологической подготовки к соревнованию вообще. Нервно-психическую сферу волейболиста нужно готовить к каждому конкретному соревнованию (турниру, матчу). Содержание психологической подготовки включает в себя наиболее универсальные

положения, которые должны быть конкретизированы и скорректированы с учетом своеобразия предстоящего соревнования и индивидуальных особенностей обучающихся.

Реализация предсоревновательной психологической подготовки осуществляется посредством постановки ряда задач, для решения которых используются определенные психолого-педагогические воздействия.

В первую задачу входит сбор достаточно широкой и достоверной информации об условиях соревнований и подготовленности соперника. Если такая информация доводилась до игроков команды, то их нервно-психическая сфера становится более устойчивой.

Во вторую задачу входят сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях обучающихся. Содержание 2-й задачи также носит информационный характер.

Оценивая вместе с тренером-преподавателем уровень своей подготовленности, обучающиеся должны разобраться в следующих вопросах: каковы шансы на призовое (или зачетное для команды) место, каким должен быть вклад обучающегося в командную игру, в чем конкретно проявляются слабые и сильные стороны подготовленности обучающегося по сравнению с его предполагаемыми соперниками, решен ли вопрос о включении обучающегося в основной состав (обучающийся должен знать это по возможности заблаговременно), как можно использовать данные самоконтроля, самооценки и записи в дневнике тренировок для определения уровня подготовленности.

Информация, собранная в ходе решения первой задачи, не должна осознаваться обучающимся обособленно от информации по второй задаче. Необходимым связующим звеном, обеспечивающим переход к последующим задачам, является сопоставление уровня собственной готовности с информацией о противниках и условиях. Естественным следствием такого сопоставления будет выдвижение и решение третьей и четвертой задач.

Третья задача предусматривает правильное определение и формулировку соревновательной цели. Содержание цели включает в себя то, чего хочет добиться обучающийся в данном соревновании. Соревновательная цель должна отвечать некоторым психолого-педагогическим требованиям: цель должна быть доступной, реально достижимой, то есть уровень притязаний обучающегося должен исходить из сопоставления собственной подготовленности со степенью подготовленности противников. Осознание доступности цели не должно доходить до самоуверенности, самоуспокоенности. Соревновательная результативность может быть максимальной, если обучающийся верит в успех, но считает его труднодостижимым, цель должна быть сформулирована в такой форме, чтобы это соответствовало особенностям индивидуальности обучающегося. Например, одну и ту же по содержанию цель можно выдвинуть разными словами с разной интонацией: жестко, требовательно, категорично или мягко, не навязчиво, без лишней строгости или разумно сочетая то и другое.

Четвертая задача соотносится с созданием соревновательной мотивации. Выполнение этой задачи предусматривает сознание глубокой и устойчивой заинтересованности обучающегося в достижении намеченной цели, так как мотивация - это те мысли и чувства, которые побуждают и стимулируют соревновательную активность. "Зачем, ради чего я буду выступать в этих соревнованиях?" - ответ на этот вопрос должен осознаваться обучающимся с четкой определенностью. Добиться такой определенности поможет опора на сложившиеся, устойчивые особенности и черты характера: стремление к самоутверждению, спортивное честолюбие, чувство долга и ответственности, коллективизм, любовь и преданность своему виду спорта и другие. Не исключаются также и материальные стимулы. Особым образом следует учесть, что сила мотива всегда связана с эмоциональной напряженностью. Поэтому нужно, чтобы эта сила не превышала разумных пределов. Кроме того, для обучающихся с неустойчивой нервно-психической сферой нужно преднамеренно снизить силу мотива, блокировать или ослабить понимание значимости и масштаба соревнований. Это можно сделать, акцентируя внимание и эмоции обучающегося не на конечный результат (выигрыш), а на технико-тактические установки, специфичные для конкретного матча.

Пятая задача выражается в вероятностном программировании и моделировании соревновательной деятельности. Исходя из имеющейся информации соревновательных целей и мотивов, разрабатывается детальная программа действия, в которой предусматриваются возможные неожиданности. Обучающийся во всех подробностях должен знать все, что связано с самоорганизацией его поведения во время соревнований (особенности разминки, чем себя занять между матчами, как провести свободное время в дни соревнования и т.д.). Готовясь к соревнованию, обучающийся должен заранее решить вопросы типа: "Что я буду делать, если первые минуты матча пойдут неудачно?", "Как организовать свои действия, если затянется или будет отсрочено начало матча?" и др. Чем больше таких вопросов обучающийся и тренер-преподаватель поставят себе и ответят на них, тем полнее и содержательней будет вероятностная программа. Кроме того, на предсоревновательных учебно-тренировочных занятиях нужно по возможности точнее моделировать условия предстоящего турнира. Для того чтобы сформировать у обучающихся стереотип хладнокровного отношения к различным неожиданностям, стрессовым ситуациям, нужно также их моделировать, специально включая в учебно-тренировочные занятия.

В шестую задачу входит обучение обучающихся приемам саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки. Если обучающийся находится в состоянии перевозбуждения, то разминка проводится в сниженном темпе, с меньшей интенсивностью. Полезно включать больше упражнений на гибкость, растягивание, на расслабление, с установкой на тщательное про чувствование движения. Длительность разминки увеличивается. Все это помогает снять излишнюю эмоциональную напряженность.

Если преобладает состояние предстартовой апатии, разминка должна быть темповой, интенсивной, с включением резких, активных движений, сокращенная по времени. Таким построением разминки можно привести себя в оптимальное боевое состояние. Кроме того, обучающегося нужно побуждать к тому, чтобы он проводил разминку осмысленно, прислушиваясь к своему состоянию, главное при этом, чтобы в ходе разминки обучающийся нашел свои привычные двигательные ощущения (например, при выполнении удара, подачи и т.д.), связанные в прошлом двигательном опыте с отличным исполнением этих действий. Неоценимую помощь в этом деле окажут данные самоотчета и самоанализа.

Интегральная подготовка

Игровая и соревновательная деятельность волейболистов - яркий образец системности, связанного целого. Взаимосвязаны физические качества, приемы техники, тактические действия; физические качества с техническими приемами и тактическими действиями; приемы техники с тактическими действиями, тактические действия с межличностными отношениями волейболистов. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Значимость этого настолько велика, что в учебно-тренировочном процессе волейболистов возникает необходимость выделить специальный раздел подготовки - интегральную (целостную) наряду со всеми другими видами подготовки.

Интегральная подготовка представляет собой системы учебно-тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать учебно-тренировочные эффекты технической, тактической, физической и всех других видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени. Первая: уровень физических качеств, который во многом обуславливает эффективность двигательного действия. Вторая: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры. Третья: реализация технических приемов через тактические действия. Целостный характер ступеней и факторов проявляется в том, что чем шире технический арсенал, тем больше возможности реализовать двигательный потенциал. В то же время чем разнообразнее тактика, тем больше случаев для проявления своего технико-физического потенциала.

К этому надо добавить, что приемы выполняются многократно в течение одной встречи в условиях коллективных действий, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. Поэтому очень важно добиваться реализации изученного в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества и т. д.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двусторонним играм и соревнованиям. Под интегральной подготовкой следует понимать целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки - физической и технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической с технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий); Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки - игровой, соревновательный, методы совмещенных (сопряженных) воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приемов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с техническим приемом (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т. п.).

Единства тактической и технической подготовки достигают через совершенствование технических приемов с помощью многократного выполнения тактических действий повышенной интенсивности.

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальные в рамках групповых, групповые в рамках командных - отдельно в нападении и защите. То же, но при сочетании индивидуальных и групповых тактических действий.

Упражнения усложняют - уменьшают паузы между игровыми фазами, чаще делают переходы (например, после двух-трех действий, не прерывая упражнения), увеличивают число переключений от нападения к защите, одновременно уменьшая продолжительность каждого действия. В этих условиях эффект интеграции всех видов подготовки наибольший. Эти упражнения предваряют игровые задания, игровые фрагменты, учебную двустороннюю игру. Более высокая ступень интегральной подготовки - контрольные игры и календарные соревнования (задания - установки на игру и анализ проведенных игр).

Интегральная подготовка оказывает существенное влияние на уверенное применение изученных технических приемов и тактических действий в сложных условиях игры и соревнований. У квалифицированных спортсменов интегральная подготовка занимает основное место в тренировке, особенно в предсоревновательных циклах и соревновательном периоде подготовки.

2. Учебно-тематический план
Учебно-тематический план указан в таблице.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета

			в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

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

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

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

- обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП	УТ	ССМ	ВСМ

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Кадровые условия реализации Программы:

2.1. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а так-же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	12	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3			3		4	4
		Наполняемость групп (человек)									
14-28			12-24					6-12		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	60	80	110	95	110	110	125	140	80	100
2.	Специальная физическая подготовка	25	35	50	65	80	80	115	130	210	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	30	30	40	50	52	62
4.	Техническая подготовка	50	70	90	120	145	145	190	215	230	260
5.	Тактическая подготовка	10	15	20	30	37	37	53	57	66	83
6.	Теоретическая подготовка	10	14	20	30	36	36	52	57	66	82
7.	Психологическая подготовка	10	14	19	30	36	36	52	57	66	82
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	4	5	5	13
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	4	4	5	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	8	10	12	32	50
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	6	8	10
12.	Интегральная подготовка	40	45	55	50	60	60	85	95	100	110
13.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	72	96	108	120	144
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	832	936	1040	1248