

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от «26» июня 2023г.

Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
2023г.



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

Авторы составители:
Федоровская Т.С.
Новакова И.В.

Возраст обучающихся: 8 лет

Срок реализации программы:
начальная подготовка – 3 года;
тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спорт. подготовки	6
Продолжительность этапов спортивной подготовки и их групповой состав	6
Тренировочный процесс, его объемы, режим и предельные нагрузки, объем индивидуальной работы	7
Показатели, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	7
Годовой учебно-тренировочный план	9
Календарный план восстановительной работы	13
План направленный на предотвращения допинга	15
Планы инструкторской и судейской практики	17
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля	36
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапов	37
IV. Рабочая программа по виду спорта	39
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	89
VI. Условия реализации программы	90
Перечень информационного обеспечения	94

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России «13» декабря 22 года № 987 (далее –ФССП).

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

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий, согласно: Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ», Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г.; Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу, учебные, научно-методические публикации и многолетний опыт отечественных и зарубежных специалистов с учетом современных тенденций развития волейбола и его специфики.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

В данной программе представлено содержание работы на разных этапах подготовки юных волейболистов: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Программа служит основным ориентиром в организации работы и реализации ее требований существенным образом зависит от эффективного планирования и

действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности спортивной школы в целом. Однако, сохраняя основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения, в отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований спортивная школа может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Волейбол – один из самых популярных игровых видов спорта. Его зрелищность, динамичность и особая энергетика неизменно привлекают внимание многочисленных болельщиков. Для него характерно противостояние двух команд в рамках игровой площадки, разделенной сеткой. Чтобы многогранность волейбола была доступна каждому, предусмотрены различные его варианты.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

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

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

-возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) возможен перевод обучающихся из других организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	18
Общее количество часов в год	312	416	624	936	936

4.1 Объем тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая	34	28	20	16	10
Специальная физическая	10	12	14	14	14
Техническая	20	22	22	24	22
Тактическая, теоретическая, психологическая	15	20	25	30	26
Технико-тактическая (интегральная)	10	10	12	12	12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	12	14	16	14

Медико-восстановительные мероприятия	6	6	8	8	8
--------------------------------------	---	---	---	---	---

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол и требуется четкое их планирование и учет в системе многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов. Определяются они используемыми в процессе занятий средствами и методами и имеют следующую классификацию:

– Малые – отмечается наименьший эффект сверхвосстановления и наступает уже через 4–6 часов. Часто используются до начала соревнований. – Средние – эффект сверхвосстановления после них считается меньшим и наступает через 18–24 часа.

- Большие – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, наступающий через 32–36 часов. Такие нагрузки наиболее эффективны и часто применяются на тренировках, но их бессистемное использование может привести к перетренировке.

– Околопредельные – нагрузки, стоящие на грани возможностей организма, и лишь иногда применяются на тренировках. Эффект сверхвосстановления после них наступает на 6–7 день, а величины его не очень большие.

– Запредельные – превышающие функциональные возможности организма и не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Как и в искусстве, очень важна самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений и ударов, умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь волейболисту обрести самого себя и включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля их устранения;
- воспитание чувства самостоятельности и ответственности у волейболистов.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, уметь достаточно уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство волейболиста в выполнении главной задачи, тем выше универсальность игрока.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого волейболиста.

Составной частью тренировочного процесса, его продолжением являются тренировочные сборы, обеспечивающие его круглогодичность, подготовку к соревнованиям и активный отдых (восстановление) спортсменов.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.1. 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

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

5.2 Объем соревновательной деятельности.

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 квалификации и правилам вида спорта «волейбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

В спортивной школе предусматривается проведение соревнований между тренировочными группами, матчевые встречи, товарищеские и контрольные игры, школьные, городские и областные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Единую направленность всей системе и компонентам подготовки придает достижение высокого результата в наиболее значимых соревнованиях на определенном этапе подготовки спортсменов, но и менее значимые из них выполняют важную подготовительную функцию. Для юных волейболистов основными являются первенство школы и города, а для ведущих спортсменов – чемпионаты и первенства области, федеральных округов и России. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяется ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. При этом соревновательная деятельность, не смотря на всю ее ведущую роль, как отдельно взятая, самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена, рассматриваться не может. Только оптимальное ее сочетание с другими компонентами системы способствует достижению спортивных целей.

6. Годовой учебно- тренировочный план.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым планом длительностью 52 недели. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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.

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Совершенствование спортивного мастерства
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
		До гола	Свыше гола	До трех лет	Свыше трех	
1.	Теоретическая	8	12	16	20	20
2.	Общая физическая	86	86	88	96	96
3.	Специальная физическая	45	64	81	124	124
4.	Техническая	72	104	119	160	160
5.	Тактическая	37	56	68	120	120
6.	Интегральная	26	40	68	120	120
7.	Инструкторская и судейская практика			10	20	20
8.	Соревнования	24	40	102	150	150
9.	Контрольные испытания (приемные и	14	14	20	22	22
10.	Восстановительные мероприятия			52	104	104
11.	Общее количество часов без спортивно-	312	416	624	936	936

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Зачисляются на этот этап учащиеся образовательных школ,

желающие заниматься волейболом и имеющие письменное заключение спортивного врача, разрешающее тренировочные нагрузки. В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол зачислить можно спортсменов, достигших восьмилетнего возраста.

Тренировочный этап или этап спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства по своему характеру, средствам, методам и организации занятий отражает характер работы в командах высших разрядов. Основным критерием комплектования групп волейболистов первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Зачисление юного спортсмена, желающего освоить программу по виду спорта волейбол, осуществляется на основании письменного заявления одного из родителей/законного представителя на имя директора спортивной школы при наличии, как было уже отмечено выше, заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. Дальнейшая принадлежность его к данной спортивной школе, свидетельствующей о прохождении им спортивной подготовки, определяется наличием приказа о зачислении.

Зачисление спортсмена на определенный этап спортивной подготовки и перевод в группу следующего производится по приказу директора спортивной школы. Не выполнившим требования предъявляемые программой спортивной подготовки, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в другую группу следующего тренировочного года, по решению тренерского совета в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока при персональном разрешении врача.

7.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	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, 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 метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков для спортсменов и персонала спортсменов;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

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

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

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

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

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

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; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на основу элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности спортсменов на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год: освоение терминологии, принятой в волейболе, овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы, в качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год: умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки, составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче, судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год: ведение наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях, составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке; обучение техническим приемам и тактическим действиям на основе

изученного программного материала данного года обучения, выполнение на учебных играх обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Четвертый год: составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения, проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке, судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год: составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой, проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры, занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол, соревнований по мини-волейболу, волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи, составление календаря игр.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

Первый год: проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки, составление рабочих планов, конспектов занятий, положения о соревнованиях, практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год: проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с командой, составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков, документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города, практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей, организация и проведение соревнований по волейболу в коллективе, районе.

Третий год: проведение тренировочных занятий различной направленности, индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в волейболе, установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортивной школы. Организация и проведение соревнований внутри спортивной школы, в районе, городе, практика судейства на городских и областных соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

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

На современном этапе подготовки в волейбол отбираются высокорослые, прыгучие, ловкие, гибкие подростки. На этапе начальной подготовки – дети с 8 лет, на тренировочном этапе (спортивной специализации) с 11 лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства с 14 лет. Процесс спортивного совершенствования происходит одновременно с ростом и развитием организма юного спортсмена. Это развитие происходит неравномерно и имеет отчетливые различия у мальчиков и девочек, особенно заметные на разных стадиях полового созревания.

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль состояния здоровья и переносимости нагрузок. Вопрос о допуске к занятиям волейболом принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

При решении вопроса о допуске к занятиям учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом («Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом» – Медицинский координационный центр»). В процессе диспансерных наблюдений за юными спортсменами, занимающимися волейболом, также учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм.

Врачебный контроль спортсменов осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) два раза в год, проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических). Углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности для чего составляется программа обследования.

Программа врачебного медико-биологического контроля волейболистов предусматривает врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

Определение общих размеров тела, пропорций тела и конечностей, состава массы тела волейболиста позволяет определить: морфологическую пригодность, соответствие модели, перспективность и морфологическое состояние, маркер тренированности, подготовленность. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности волейболиста большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период – созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста), что сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13–15 лет у мальчиков и

в 11–13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11–12 см в год и в 15 снижаются до 7–6 см/год. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки. Такая закономерность развития обусловлена генетическими и средовыми факторами.

У подростков и юношей не всегда наблюдается полное совпадение паспортного и биологического возраста. Сочетание ростового процесса и биологического созревания может проходить с опережением – акселерация, при соответствии возрастной группе – норма, а с отставанием – ретардация. В волейбол, как правило, отбираются подростки с опережением – акселерацией. Основные критерии биологической зрелости – это скелетная зрелость – сроки и порядок окостенения скелета, что необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок волейболистов в период скачкообразного роста.

Состав мышечного и жирового компонента массы тела и его изменения под воздействием тренировочных нагрузок отразят направленность, выраженность сдвигов и характер энергообеспечения. Уровень функционального состояния физиологических систем и функций организма оценивается в состоянии мышечного покоя и при реакции на тестирующие нагрузки.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие игровой площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле функционального состояния организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных

функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Медицинский осмотр для допуска к занятиям волейболом и участию в спортивных соревнованиях осуществляется терапевтом/педиатром, врачом по лечебной физкультуре, спортивной медицине амбулаторно-поликлинических учреждений, отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной приказом Минздравсоцразвития России № 613н от 9 августа 2010 г.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4–6 месяцев. Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их реализации в процессе соревновательной деятельности. В ходе соревнований регистрируются тренерами эффективность игровых элементов (подача, прием, атака, блок) и их сравнение с командами-соперниками.

Оказание медицинской помощи при проведении соревнований включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам соревнований. При проведении международного и федерального уровней также учитываются действующие международные нормы по обеспечению спортивных соревнований.

Организаторы спортивных соревнований при их проведении предусматривают решение следующих вопросов:

- допуск к соревнованиям спортсменов-участников соревнований;
- оценка мест проведения соревнования и тренировок;
- порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
- обеспечение первой и скорой медицинской помощью;

- ознакомление медицинского персонала и представителей команд (спортсменов) с организацией оказания медицинской помощи;
- ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму участников соревнований.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Психологическая подготовка состоит из двух разделов (общая и к конкретному соревнованию), каждый из которых имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки и отвечает за воспитание высоконравственной личности спортсмена, развитие процессов восприятия, внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения), развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности управлять своими эмоциями, развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2–3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны следующие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения, при выполнении передачи смотреть на одного партнера, а мяч отправлять другому, контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением; работа в парах/тройках двумя–тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов классического волейбола зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разных ситуациях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6), развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

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

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

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

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей: объективные и субъективные. Объективные – трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом, являются целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

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

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

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям/игре состоит в осознании игроками задач на предстоящие соревнования/игру, изучении конкретных условий их проведения; изучении сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознании и оценке своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодолении отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой; в формировании твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: боевой готовности, самоуспокоенности, предсоревновательная лихорадка, апатия.

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

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

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

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости имеет разминка. Ее спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20–30 мин, другому – 10 мин.

Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить ее необходимо за 5–8 мин. до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2–3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

Замены могут быть произведены также и для отдыха игроков, увеличения или сбивания темпа игры, смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, неоднократных ошибках и так далее. При этом не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды

игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе нее. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки волейболистов. Она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах совершенствования спортивного мастерства она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов.

Выделяют общую психологическую подготовку и к конкретным соревнованиям и отдельным играм. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основными из них являются:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования), лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы;
- специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание; побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа;
- обсуждение в коллективе, команде, спортивной школе;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки); проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров, участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки; участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм.	Массаж Искусственная активизация мышц	5–15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38–43°

	Рациональное построение тренировки и соответствие объема ее и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов	Упражнения на растяжение Разминка Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 3 мин. 10–20 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3–8 мин 3 мин. само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена Ускорение восстановительного процесса Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный Локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально Душ теплый/ умеренно холодный/теплый Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	8–10 мин. 8–10 мин. 5–10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция. Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований После макроцикла, соревнований Перманентно	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж Психорегуляция реституционной направленности Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Восстановительная тренировка, туризм После восстановительной тренировки Саморегуляция, гетерорегуляция Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3–5 дней 4500–5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного волейболиста.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

– разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности волейболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, растяжение, дыхательные, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности волейболистов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и

соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке волейболистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств, методов и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого волейболиста.

К медико-биологическим средствам относятся фармакологические средства, распорядок дня, специализированное питание, ручной и вибрационный массаж, контрастные, хлоридно-натриевые и хвойные ванны, душ дождевой, циркулярный, Шарко, подводный, вибрационный душ, баня суховоздушная и парная, баротерапия, электростимуляция, токи Бернара, ультрафиолетовое облучение, кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9–10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1–1,5 ч) и более позднего подъема (на 30–60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, то есть соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

По энергозатратам волейбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта.

С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4–5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15–30 минут до матча, восстановительный – через 20–30 минут после работы, при сильном утомлении – через 1–2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани, дождевой душ, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный, ванны контрастные, вибрационные, соляные, хвойные, «жемчужные».

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500–2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма – понижается артериальное давление, дыхание становится реже, уменьшается частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня волейболиста предусматривать 20–30 минут дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей волейболиста. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий, основной целью реализации которых является предотвращение использования волейболистами допинга, запрещенных в спорте субстанций, методов и борьба с ним в среде спортсменов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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 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 и втором году;

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

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

11.3. 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 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места		не менее		не менее	

	толчком двумя ногами	см	110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол –во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол –во раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2	Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. 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 спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта « волейбол»

Рабочая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного директором спортивной школы расписания. Составляется оно, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки, обязательно с учетом благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, а также особенностей режима рабочего времени и отдыха тренерского состава.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и условий.

С обучением спортсменов технике, тактике волейбола, а также совершенствованием технико-тактического мастерства непосредственно связана специальная физическая подготовка. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. К ним относятся укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения дополненные предметами, в качестве которых могут быть использованы мячи набивные, баскетбольные, теннисные, скакалка, резиновые амортизаторы, гантели, утяжеленные пояса, куртки, тренажеры и многое другое. Масса утяжеленных мячей и гантелей в зависимости от характера упражнений, гендерных и возрастных отличий составляет от 1 до 3 и 5 кг.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9–14 лет и девушек 9–16 лет 1–2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14–16 лет вес гантелей составляет 0,5–1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина и применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают

упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению юными спортсменами в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки. Их эффективность зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и умений, специфичных для игровой деятельности. К ним относится способность в определенных ситуациях оперативно принимать правильные решения и быстро выполнять их; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; наблюдать и быстро выполнять ответные действия и многие другие.

Важное место в подготовке высококвалифицированных игроков занимает интегральная подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Ее основу составляют упражнения, при помощи которых вопросы физической, технической, тактической и психологической подготовки решаются в единстве: развитие качеств в рамках приема игры, специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов, совершенствование приемов в рамках тактических действий, посредством многократного выполнения тактических индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите; переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении, защите отдельно и сочетание их.

Высшей формой интегральной подготовки служат соревнования по волейболу, учебные и контрольные игры. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и тому подобное не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения тренировочных, максимально приближенных к официальным соревновательным играм, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

В системе многолетних занятий волейболом в структуре годичного цикла объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

Непосредственной целью тренировки в системе многолетней подготовки высококвалифицированных волейболистов являются спортивные соревнования, которые при умелом их использовании служат еще и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для приобретения и развития волейболистом необходимых победных качеств, повышения надежности игровых навыков и технико-тактического мастерства. Соревнования имеют определенную специфику и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через участие в них.

Соревновательная подготовка призвана научить игроков, в полной мере используя свой физический потенциал, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует регулярное проведение на тренировочных занятиях, используя игровые и соревновательные методы, применяя тестирующие упражнения, соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания и интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре полными составами.

Для юных волейболистов 10–12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслужой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала волейболистами используются дополнительные задания по физической, технической, тактической подготовке, правилам игры и построению тренировки, изучение и выполнение которых возможно в домашних условиях. В качестве заданий по физической подготовке доступны упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами), для развития прыгучести (прыжки, упражнения с использованием скакалки); по технической подготовке – упражнения, подводящие и с использованием теннисных, резиновых, волейбольных мячей, по тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого спортсмена, начиная с 15–16 лет, составляется конкретный индивидуальный план с обязательным ведением дневника, в котором фиксируется содержание проделанной работы и других вопросов по заданию тренера и самостоятельно.

На тренировочном этапе и некоторых «специальных» занятиях осуществляется привитие инструкторских и судейских навыков юным волейболистам.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм (игровые тренировки). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, тренер должен лишь организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку на одной площадке. На этой же стороне другие игроки отрабатывают верхнюю передачу в парах, тройках, у стены, в

защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практической части выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые и контрольные занятия. В теоретическом разделе выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке), комбинированные включают материал двух–трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу – овладение волейболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) – индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков по выполнению приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче – более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годового цикла.

Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки – совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия на основе физической, технической и тактической подготовки строятся из предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Целостно-игровые занятия (по интегральной подготовке) направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов, то есть на обеспечение реализации ими в игровой соревновательной деятельности всего достигнутого в процессе отдельных компонентов тренировки.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях, которые состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий – индивидуальных, групповых и командных – в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, и в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель – добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, – эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочной и соревновательной деятельности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств у спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Длина тела				+	+	+	+		
2.	Мышечная масса				+	+	+	+		
3.	Быстрота	+	+	+						
4.	Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
5.	Сила				+	+	+			
6.	Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
7.	Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
8.	Гибкость	+	+							
9.	Координационные способности	+	+	+	+					
10.	Равновесие		+	+	+	+	+			

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

№ п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1.	Скоростные способности	3
2.	Мышечная сила	2
3.	Вестибулярная устойчивость	3
4.	Выносливость	2
5.	Гибкость	1
6.	Координационные способности	3
7.	Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств, не забывая об «отстающих». Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Значительное влияние на результативность игры в волейбол имеют скоростные и координационные способности, среднее влияние – мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость и телосложение, и незначительное влияние оказывает гибкость.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную его программу.

В зависимости от условий и организации занятий и проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в залах и на площадках для волейболистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала, медицинского допуска у воспитанников к физкультурно-спортивным занятиям, соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам. Обязательного соответствия правилам соревнований и методике тренировки, мест проведения тренировочного

процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам, при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию, при ознакомлении каждого занимающегося с Правилами безопасности. Все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Вход в спортивный зал разрешается только с тренером в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Тренер несет полную ответственность за собственную и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс, спортивные соревнования, физкультурно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан на протяжении всего тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования. В случае обнаружения неисправностей немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему, сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

Довести до сведения каждого занимающегося настоящие Правила техники безопасности.

Занимающиеся обязаны являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы, расписании, не оставлять без присмотра ценные вещи. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить

медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию.

В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Допуск к занятиям в залах (на площадках) осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить игроков, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по волейболу.

Необходимо также производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие лица к занятиям не допускаются. Не допустимо увеличение числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. При его отсутствии группа к занятиям не допускается. Тренер является в спортивный зал (на площадку) к началу прохождения волейболистов через регистратуру. Обеспечивает их организованный выход из раздевалных помещений в спортивный зал (на площадку). Выход игроков, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) до конца занятий допускается по разрешению тренера. Тренер обеспечивает своевременный выход волейболистов из спортивного зала (с площадки) в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье игроков, проходящих спортивную подготовку. Находится на протяжении всего занятия в спортивном зале (на площадке) и обеспечивает устойчивую дисциплину. Должен внимательно наблюдать за всеми волейболистами и при выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить выполнение им заданий, организовать медицинскую помощь.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя спортивной школы, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Требования к участию в спортивных соревнованиях волейболистов, проходящих спортивную подготовку, включает в себя следующее:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол (спортивных дисциплин – волейбол);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол (спортивных дисциплин – волейбол);

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

Команда или волейболист, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей ее, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ КАЖДОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ

Планирование спортивных результатов подразумевает, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, календарем соревнований, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

В данном разделе раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

На этапе начальной подготовки и первые два года тренировочного этапа (спортивной специализации) периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в них, а за время выступления приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего года по пятый вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

На каждом году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства выделяют вдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы и сроками основных соревнований (в зимнее и летнее время) дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды тренировки.

В группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется придерживаться следующих примерных сроков распределения периодов подготовки в годичном цикле: первый полугодичный цикл – подготовительный период 12 недель, соревновательный период 18 недель, переходный период 2 недели; второй цикл – подготовительный период 9 недель, соревновательный период 7 недель, переходный период 4 недели.

Зная количество недель, на основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и малых (мезо- и микроциклов) по месяцам и числам (строится график). Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и руководство спортивной школы, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание тренеров должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

В программе содержится необходимый материал для планирования по основным разделам. В разделы технико-тактической подготовки включен главным образом новый материал, ранее не изучавшийся. Тренер, учитывая направленность тренировочного процесса на том или ином этапе тренировки, обязательно должен включать в занятия ранее (в предыдущие годы) освоенный материал, добиваясь решения.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов дифференцированно. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

Теоретическая подготовка **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

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

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

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями для детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия

людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

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

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

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

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

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для

соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

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

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

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

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

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу другим странам в развитии этой спортивной дисциплины. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования

тренировочной и соревновательной деятельности молодых волейболистов. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактические восстановительные мероприятия.

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным играм, по мини-волейболу, их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

6. Основы техники и тактики игры в классический волейбол. Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов. Принципы,

содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

Физическая подготовка **ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ**

Физическая подготовка состоит из общей (ОФП) и специальной (СПФ) подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста воспитанников и специфики игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. В зависимости от задач тренировочного занятия можно включать их в подготовительную часть, основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные юным спортсменам. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

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

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

Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы для: мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи и мышц ног и таза. Упражнения выполняются с использованием

набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, амортизаторов, скакалок и без них. Комплекс на гимнастических стенках, скамейках, перекладинах, канате. Это могут быть прыжки в высоту с прямого разбега, через планку/веревочку, с мостика.

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

К легкоатлетическим упражнениям относятся упражнения в беге, прыжках и метаниях:

– бег 20, 30, 60 м, повторный два – три отрезка по 20–30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50–60 м (с 16 лет), с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный с этапами от 10 до 40 м (10–12 лет), от 10 до 50–60 м (с 13 лет). С горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500–1000 м (мальчики), 300–800 м (девочки).

– прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

– метания теннисного мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность, броски набивного (1–3 кг) из различных положений.

– многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

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

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

шагами вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но с несколькими сигналами, на каждый из которых выполнение определенного действия.

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

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом – двумя в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голеностопах, жилет) и на тренажерах: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления; в прыжке бросить мяч (набивной, баскетбольный) вверх о стену, стоя от нее на расстоянии 1–1,5 м, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, повторять ритмично, без лишних доскоков. То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной, двух ногах на месте и в движении лицом, боком или спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами с места, разбега в три шага. Прыжки с места, разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места, разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, крутым склонам, песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в области лучезапястных суставов, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного, резинового мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются

на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, передвигаясь вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Упражнения с гантелями для кистей рук, кистевым эспандером. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4–6 м. Стоя с набивным мячом в руках у стены (2–3 м), в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте, в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч, наполненный водой, песком и т.д. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, набрасывания партнера, волейбольной пушкой у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку с собственного подбрасывания.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, с места, после перемещения, поворотов, поворотов и перемещений (различные сочетания), прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока. Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками

(ладонями) отбить его в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Стоя спиной к стене на расстоянии от нее, бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера (вначале мяч подбрасывают) после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многочисленные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое спортсменов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Упражнения по ОФП включают в себя совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

При совершенствовании мастерства нарастает и нагрузка, которая требует укрепление физических данных, чему способствуют общеразвивающие упражнения:

– для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения индивидуальные и в парах без предметов, с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату с помощью ног для девочек и без них для юношей;

– для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы), с набивными мячами (стигание и поднятие ног с зажатым мячом между стопами, прогибание, наклоны с мячом в руках), упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

– для мышц ног и таза. Приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег без предметов, с набивными мячами, гантелями, упражнения на гимнастической стенке, скамейке, тренажерах, со скакалкой индивидуально и в парах. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку/веревочку, прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него, прыжки с подкидного мостика, выполняя различные задания (повороты и т. п.), опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад, прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Ускорение до 50–60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3–4 раза по 30–60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег от 100 до 200 м с препятствиями в количестве 10–20 штук (используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры). Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90–180° с прямого разбега, в длину с места, разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие групповые взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры, двусторонние игры.

Подвижные игры: «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

Комплекс упражнений по СПФ, совершенствующий быстроту ответных действий, прыгучесть, повышающий качество выполнения технических приемов (передачи, подачи, приема мяча, нападающего удара и блокирования).

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной, сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными и перекрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления: «челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30–60 м), отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, перекрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением, в куртке с весом до 5 кг.

Бег в шеренге приставными, перекрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполняя определенные задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх или с поворотом на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и другие. То же, но учащиеся перемещаются по одному, двое, трое от лицевой линии к сетке свободно или с сигналами для выполнения определенного действия. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами по направлению, стоя боком, с поворотом на 90–180°; тройные, пятерные прыжки толчком одной, двух ног. По лестничным ступенькам вперед вверх на одной, двух ногах, серийные прыжки через барьер боком, боком с ноги на ногу, с поворотом на 90–180°, вверх из положения полуприседа, приседа. Пружинистая ходьба и подъем/сход с возвышения со штангой на плечах, подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног, лежа на спине – отталкивание подвижного груза ногами, серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета), прыжки «в глубину».

Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на него же (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50–55 см для женщин). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат.

Прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину, подскоки (с отягощением) с продвижением вперед, спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с

продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину. Спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер – прыжок на тумбу, прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70–80 % от максимального прыжка вверх с места у мужчин и 60–70 % – у женщин.

Приведенные упражнения для совершенствования прыгучести и прыжковой выносливости не исчерпывают всего их многообразия. Подходя творчески к составлению планов тренировок, тренер на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в области лучезапястных суставов и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед – вверх, перейти в стойку упора лежа, при касании руками пола руки согнуть. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе). Многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками вперед, над собой и ловля его (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами), от лица двумя руками из стойки волейболиста на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером. Сжимание теннисного, резинового мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену, стандартного волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее, на дальность с набрасывания партнера или «мячмета».

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи)

многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым, пружинным «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед, одной рукой поочередно. То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки, движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие их через стороны вверх, вверх перед собой и отведение назад, круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой рукой, как при верхней боковой подаче, аналогично левой.

Упражнения с набивным мячом (1–2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, одной рукой на дальность в опорном положении, в прыжке с места и разбега, через сетку (мяч весом 1 кг и нижний трос не закреплен).

Стоя на лицевой линии лицом к сетке, бросок гандбольного мяча через сетку в опорном положении, прыжке с места и разбега. Броски утяжеленного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны, после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом выполняются многократно подряд. Совершенствование ударного движения по мячу, подвешенному на резиновых, пружинных амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки/в сетку в опорном положении, прыжке, прыжке с разбега.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски утяжеленного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат), (1 кг) в прыжке одной рукой, двумя из-за головы через сетку. Метание теннисного, хоккейного мяча в прыжке через сетку (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых, пружинных амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс) и без них. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах, через сетку с собственного подбрасывания.

С утяжеленным волейбольным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-

вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку, одной рукой. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного утяжеленного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых, пружинных амортизаторах с места, после поворотов, перемещений, прыжка в глубину (спрыгивания).

Спортсмен располагается спиной к стене, по сигналу должен повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в пол, набрасываемый партнером, который может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки лицом к ней, приставными шагами вправо, влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

«Нападающий» с утяжеленным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски мяча перед собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое.

Техническая подготовка
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ГОДЫ ПОДГОТОВКИ
Техника нападения

1. Стойки: основная готовности, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая. Перемещения: спиной вперед, двойной шаг, приставной, скачок вперед, остановка шагом ходьба, бег. Сочетание способов перемещений и стоек.

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

3. Подачи: нижняя прямая/боковая, в стену на расстоянии 6–9 м, на уровень по высоте 2 м; через сетку с расстояния 6–9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую ее половины; в держателе или подвешенного на шнуре.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар, в прыжке с места или разбега через сетку по подброшенному мячу или в держателе. Ударное движение кистью по мячу, стоя у стены, на коленях на гимнастическом мате, по мячу на резиновых амортизаторах с места и в прыжке, бросок теннисного, хоккейного мяча через сетку в прыжке с разбега ритм разбега в три шага.

Техника защиты

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

2. Прием сверху двумя руками: после отскока от стены (расстояние 1–2 м), броска от партнера через сетку (расстояние 4–6 м), прием нижней прямой подачи.

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

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

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: перемещения вперед, назад, вправо, влево и их комбинация, сочетание со стойками и техническими приемами. Скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком, двойной шаг назад.

2. Передачи мяча: в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях, встречная вдоль и через сетку, из глубины площадки для нападающего удара, за спину, в прыжке вперед, над собой, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. На месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4.

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

4. Поддача: нижняя прямая, верхняя прямая 15–20 попыток подряд, в левую/правую половину площадки, дальнюю/ближнюю зону к сетке, соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных. Верхняя прямая поддача по мячу в держателе, с подбрасывания на расстояние 6–9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

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

Техника защиты

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах, направленного ударом (расстояние 3–6 м), от нижней или верхней прямой подачи.

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ГОДЫ ПОДГОТОВКИ Техника нападения

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

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

3. Поддачи: пряма нижняя и верхняя поддача (10–15 попыток подряд), на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, по зонам, соревнования на точность/количество попаданий.

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

Техника защиты

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6–8 м), двумя руками с последующим падением. Снизу двумя руками нижней, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке, нападающего удара в парах, через сетку на точность, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро, прием отскочившего от сетки мяча.

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

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Техника нападения

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

2. Передачи сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи, постепенно увеличивая расстояние, из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 до 6 м, в зонах 5-2, 1-4 (7–8 м). Встречная передача за спину после передачи над собой и поворота на 180° в зонах 2-4, 6-4 (3–4 м). В тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (2–3 м), с набрасывания партнера и затем с передачи, с последующим падением и перекатом на спину. В прыжке (вверх назад) с собственного подбрасывания, набрасывания партнера с места и после перемещения, на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком, различные по расстоянию и высоте.

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

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2, с коротких передач по расстоянию, средних и высоких по высоте, средних по расстоянию, средних

и высоких по высоте, длинных по расстоянию, средних по высоте. Из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6, при противодействии блокирующих, стоящих на подставке, из тех же зон с передачи за голову, удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Удар из зоны 2 с передачи за голову из зоны 3, из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке). Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация в разбеге и передача подвешенного мяча, тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3. Удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером, удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3), нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

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

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

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Техника нападения

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

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками различные по длине и высоте (короткие, средние, длинные, низкие, средние, высокие), сочетание передач из глубины площадки, стоя

лицом и спиной к нападающему, имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.

3. Нападающие удары: с передачи в прыжке, с переводом влево и поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач, прямой удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач. Боковой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

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

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

ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: в сочетании с техническими приемами нападения, различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

2. Передача мяча: сверху двумя руками, стоя лицом и спиной к направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с отвлекающими действиями различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки, в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

3. Подача мяча: верхняя прямая на точность с максимальной силой, планирующая на точность, силовая в прыжке, чередование способов в сочетании с требованиями точности.

Техника защиты

1. Прием мяча: различными способами в опорном положении и с последующим падением, подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

2. Блокирование: одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию, с известными и неизвестными зонами, направлениями.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач, с первой передачи, по блоку с отскоком за боковую линию (блок-аут). С

переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево, с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2, с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для «связующих»), имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения, перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

2. Передача мяча: сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки, после перемещения от сетки, сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

3. Подача мяча: стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена, последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

4. Нападающие удары: прямой удар по ходу и с переводом с различных по высоте, расстоянию и скорости передач, с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой, слабой рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами, сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

2. Прием мяча: стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач, прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое), после различных перемещений, с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без него.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: надежность и скорость перемещения различными способами, сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

2. Передача мяча: вторая передача из различных положений игрока по ее направлению, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки), в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед или назад, после имитации нападающего удара. Для нападающих: надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

3. Поддача мяча: совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена), надежное выполнение других способов подач.

4. Нападающий удар. Для нападающих: высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой, прямой удар слабой рукой. Для связующих: совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

1. Прием мяча: стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий (подачи, обманного удара, нападающего удара), выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

2. Блокирование: сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны и/или неизвестны), групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ГОДЫ ПОДГОТОВКИ

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда), выбор места для выполнения второй передачи у сетки, отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, снизу, в прыжке и стоя. Двумя и одной рукой, вторая передача из зоны 3 игроку, к которому он обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны по заданию, передача мяча через сетку в «свободное» место или игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

Тактика защиты

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

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

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

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, от обманной передачи, выбор способа приема мяча от подачи и посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, при этом игроки зон 4 или 2 меняются с ним зонами для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3, соответственно, перемещается в их зоны для выполнения нападающего удара. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Тактика нападения

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

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи с чередованием способов и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом, спиной к нападающему. Прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку за спину, первая передача для нападающего удара, направленного мяча соперником через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке с чередованием, при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего. Выбор способа приема различных видов подач, способа перемещения и приема мяча от нападающих ударов, обманных действий, приема мяча в доигровке, при обманных действиях нападения, блокирование по месту с выбором направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и закрывание этого направления.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2, зоны 4 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а зоны 3 для нападения в зоне 4, аналогично в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов). Системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, с места и в прыжке, нападающего удара с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки, чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных, подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены. Вторая передача различная по расстоянию и высоте нападающему игроку, сильнейшему на линии, передача на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем, имитация второй передачи и обман через сетку с места и в прыжке, боком, за спину. Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку в зону нападения, чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче, зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при перекрестном перемещении их для выполнения второй передачи, зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач различных по высоте и расстоянию по направлению и за спину. Взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1, зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 при приеме силовых и точных подач, нападающих ударов. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи для выполнения второй передачи, удара, зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче), игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 по направлению и за голову, в зону 4 и 2 с чередованием, вторая передача в зоны 3 и 2, 3 и 4, за голову игроку зоны 3. Система игры через выходящего игрока: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему в зоны 3 и 4, к которому передающий обращен лицом и спиной в зону 2.

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании, зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4. Взаимодействие задней линии при страховке игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки, уходящих мячей за границы после приема, зоны 6 с выполняющими блок игроками (в рамках системы «углом вперед»), с неучаствующими игроками в блокировании, зон 5 и 1 с блокирующими.

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

ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, на силу и точность, дальность и близость, на слабого в приеме мяча игрока, вышедшего на замену, в зону выхода «связующего». Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке, вперед и назад, имитация передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону, нападающий удар через «слабого» блокирующего, имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

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

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

Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов, игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад», зон 3 и 2 и 3, 4. Зоны 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с игроками зон 3 и 2 прием мяча от удара или страховка, игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с игроками зон 3 и 4, зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2, 4. Игрока зоны 6 с выполняющими блок игроками зон 4,

3 и 2, 3. Зоны 4, 3, 2 при системе защиты «углом вперед», крайних защитников на страховке с блокирующими игроками, игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими игроками при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: чередование нападающих ударов на силу и точность, имитация нападающего удара и откидка, имитация передачи в прыжке и нападающий удар, чередование передачи «связующим» лицом и спиной по направлению. Чередование передачи в прыжке, после имитации удара, передачи и ударов с первой передачи, нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.

2. Групповые действия: тактические комбинации с перекрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии), с участием в нападении игроков задней линии.

3. Командные действия: тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока, варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии, через выходящего игрока. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего, с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки, выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед», «углом назад».

3. Командные действия: варианты расположения игроков в приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, нападения с первой передачи и откидка, через игрока,

выходящего с задней линии (со второй передачи), при комплектовании команды 4+2, 5+1. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров, выбор направления передачи в зависимости от ситуации. Чередование способов нападающего удара, его направлений, на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места, нападающий удар от блока, через слабого игрока, выполняющего блок, выше блока, с учетом ситуации.

2. Групповые действия: взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии, с первой передачи на удар и откидки боком и спиной к сетке, со второй передачи, через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, перекрестные перемещения в зонах). Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5, при второй передаче на удар с задней линии, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче. Сочетание различных по характеру передач с применением перекрестных перемещений игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара, со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке, чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника на основе изученного ранее, при страховке блокирующих, нападающих, других принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со перекрестных передач («зонное» блокирование), с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок в зоне 3, то же, но основным является крайний игрок зон 4 и 2. Взаимодействия игроков, не участвующих с другими в блокировании в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах, задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: затруднение приема подачи, вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения, чередование способов нападающих ударов, применение отвлекающих действий.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при выполнении первого приема, второй передачи, нападение с первой передачи и откидки, тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, перекрестного перемещения игроков.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передач в прыжке, после имитации нападающего удара, со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке, чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между ними при блокировании, при страховке блокирующих, защитников в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки), через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи при комплектовании команды 4+2 и 5+1, система игры в защите «углом вперед» и «углом назад». Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

Интегральная подготовка

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ГОДЫ ПОДГОТОВКИ

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

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

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

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ГОДЫ ПОДГОТОВКИ

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

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

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

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

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

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных и установок в календарных играх.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Совершенствование навыков технических приемов и тактических действий в единстве.

3. Совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.

4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по технике, тактике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта,	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

	гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль

формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика Обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида	≈	декабрь-май	Деление участников по возрасту и

	спорта	60/106		полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные			Основные функции и особенности

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых

является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Маты гимнастические	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	30
7	Мяч набивной (медицинбол) весом (от 1 до 3 кг)	штук	16
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 (приложение №11 к ФССП);

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения (расчетная единица на каждого занимающегося)	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пара	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	-	-	1	1	1	1
6	Носки	пара	-	-	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	-	-	1	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	-	-	1	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	-	-	-	-	2	1
10	Футболка	штук	1	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	1	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	1	1	2	1	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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа: Методические рекомендации. М.: ВФВ, 2012 № 11 – 20с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения: Методическое пособие. М.: ВФВ, 2012. №12 – 32с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки /Беляев А.В., Булыкина Л.В. М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176с.
4. Блок. Техника и тактика: Сборник статей. /Под ред. Фомина Е.В., Булыкиной Л.В. М.: ВФВ, 2015. №19 – 108с.
5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху /Перевод с англ. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) /Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромяткина Ю.П. М.: Советский спорт, 2003. – 112с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) /Железняк Ю.Д., Чачин А.В. М.: Советский спорт, 2004. – 96с.
8. Волейбол: учебник для вузов. /Под ред. Беляева А.В, Савина М.В. 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360с.
9. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: Методические рекомендации. /Гарипов А.Т., Клещев Ю.Н., Фомин Е.В. М.: ВФВ, 2009. – 45с.
10. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. /Годик М.А., Скородумова А.П. М.: Советский спорт, 2010. – 336с.
11. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. М.: Советский спорт, 2012. – 384с.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 334с.
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.
14. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412с.

15. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 382с.
16. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. /Под ред. Питерцева Ю.В. М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336с.
17. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112с.
18. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 150с.
19. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу. М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 176с.
20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544с.
21. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации /Министерство спорта Российской Федерации. М.: Советский спорт, 2014. – 132с.
22. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. М.: Советский спорт, 2010. – 310с.
23. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие. М.: ВФВ, 2012. №9 – 28с.
24. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188с.
25. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): Методическое руководство. М.: ВФВ, 2013. №14 – 24с.
26. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ. М.: ВФВ, 2014. №16 – 36с.
27. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие. М.: ВФВ, 2008. №1 – 32с.
28. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших учебных педагогических заведений. /Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. 6-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520с.
29. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие. М.: ВФВ, 2012. №10 – 24с.
30. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник. М.: Советский спорт, 2010. – 394с.

31. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: Методические рекомендации. М.: ВФВ, 2011. №7 – 23с.
32. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов: Методическое пособие. М.: ВФВ, 2013. №13 – 56с.
33. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. М.: Спорт, 2015. – 88с.
34. Шалманов, А.А. Биомеханические основы волейбола. Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. – 92с.
35. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока: Методическое пособие. М.: ВФВ, 2011. №5 – 30с.
36. <http://www.fivb.com> / Международная федерация волейбола (FIVB).
37. <http://www.minsport.gov.ru/> / Министерство спорта Российской Федерации.
38. <http://olympic.ru/> / Олимпийский комитет России.
39. <http://www.rusada.ru/> / РУСАДА.
40. <https://www.wada-ama.org/en> ВАДА.
41. <http://lib.sportedu.ru/> / Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».