

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«ФИЗКУЛЬРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ “Центральный”» Г.КАЗАНИ

Принято педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР «ФСО
“Центральный”» / структурное
подразделение «СШОР по волейболу
“Юность”» г. Казани
« 14 » май 20 23 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель генерального директора-
МБУ ДО «СШОР «ФСО “Центральный”»
г. Казани
Р.Х. Мурзаков
« 14 » май 20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
ВОЛЕЙБОЛУ «ЮНОСТЬ»**

по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: от 8 лет и старше

Срок реализации программы: 4 года

Автор(ы)-составитель(и):

М.П. Гаврилова, начальник структурного подразделения

Т.И. Болташова, инструктор-методист

г.Казань, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Краткая характеристика вида спорта «волейбол».....	3
Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «волейбол».....	3
Общие положения	4
Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.....	6
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
Виды обучения.....	10
Восстановительные мероприятия	14
Теоретическая подготовка.....	16
Инструкторская и судейская практика.....	21
Психологическая подготовка.....	22
Воспитательная работа	27
Педагогический и врачебный контроль.....	30
Антидопинговые мероприятия.....	32
Система контроля	34
Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на НП по виду спорта «волейбол».....	36
Нормативы ОФП и СФП) для зачисления и перевода на УТГ по виду спорта «волейбол»	37
Нормативы ОФП и СФП) для зачисления и перевода на ССМ по виду спорта «волейбол».....	38
Нормативы ОФП и СФП) для зачисления и перевода на ВСМ по виду спорта «волейбол».....	39
Рабочая программа по виду спорта «волейбол»	40
Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам обучения.....	40
Физическая подготовка.....	41
Этап начальной подготовки.....	47
Учебно-тренировочный этап 1,2 г.о.	49
Учебно-тренировочный этап 3 г.о	51
Учебно-тренировочный этап 4 г.о	55
Учебно-тренировочный этап 5 г.о	58
Этап совершенствования спортивного мастерства.....	61
Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
Требования безопасности на занятиях и ввремя соревнований по виду спорта волейбол.....	64
Кадровые условия реализации Программы.....	65
Перечень материально-технического обеспечения.....	66
Обеспечение спортивной экипировкой.....	67
Литература	70

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая характеристика вида спорта «волейбол»

Вид спорта «волейбол» – это командная спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
Пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «волейбол»

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение». В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Спортивная дисциплина «волейбол» характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия 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. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

Основные отличительные признаки спортивной дисциплины «пляжный волейбол» заключаются в том, что в команде два спортсмена, играющие без замен на рыхлой песчаной поверхности. Слой песка 30-40 см, размеры корта – 16x8 м, партия (сет) играется до 21 очка при преимуществе в два мяча одной из команд со сменой сторон после каждого розыгрыша 7 очков.

К специфическим техническим элементам пляжного волейбола следует отнести обработку мяча «крабом», то есть толчком мяча согнутыми фалангами пальцев одной руки, а также «томагавком», то есть прием и передачу мяча ребрами сведенных перед лицом или над головой ладоней. Специфика пляжного волейбола накладывает отпечаток на построение тренировочного и соревновательного процесса в этой спортивной дисциплине.

2. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП), а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

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, подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Республики Татарстан.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В ней представлено содержание работы СШОР на 4 этапа подготовки.

Для всех этапов подготовки представлен программный материал для практических занятий по волейболу, направленный на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Основные задачи:

обучающие:

- освоить технику игры волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены обучающегося;
- подготовить инструкторов и судей по волейболу;

воспитывающие:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных обучающихся;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечению каждого года). А также вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд Республики Татарстан и России. Выполнение нормативных требований по уровню

подготовленности – основное условие требований к обучающимся в спортивной школе.

3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-17 лет.

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	6
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2

Специализированные занятия волейболом начинаются в 8 лет. Многолетний период подготовки делится на этапы:

- первый этап (предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение техники и тактике, правилам игры, развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и тактическая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 8-10 лет сочетается с этапом групп начальной подготовки.

- второй этап (начальная спортивная специализация) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 11-13 лет сочетается с этапом 1-2-го годами обучения в учебно-тренировочных группах.

- третий этап (углубленной тренировки) направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую и соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 14-16 лет сочетается с этапом 3-5-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе.

- четвертый этап направлен на специализированную подготовку в основе которой лежит учет игровой функции, индивидуальных особенностей и склонностей, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебно-тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели. Из них 46 недель непосредственно в спортивной школе и 6 недель – в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Этап начальной подготовки (НП) – зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе 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.

Учебно-тренировочный этап (УТ) – формируется на конкурсной основе из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – формирует дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого спортивного мастерства выполнения игровой функции в команде; достижение стабильности игры (надежность игровых навыков). В сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу. Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке, получение звания инструктора по спорту.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

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

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
Специальная физическая подготовка	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
Участие в соревнованиях	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
Техническая подготовка	22-24	23-25	23-74	23-28	23-28	20-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-20
Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4

При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой техники в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом. Основу этой оценки составляют, прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу совершенствования спортивного мастерства.

3.4. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия.

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п.3.6.2. СП 2.4.3648-20)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№	Вид 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)				Оптимальное число участников сборов
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 дней			-	Участники соревнований
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дней подряд и не более 2 раз в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 дней				

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	86	104	83	110
2.	Специальная физическая подготовка	45	72	81	124	128	220
3.	Участие в спортивных соревнованиях	24	32	112	148	200	240
4.	Техническая подготовка	72	96	119	150	190	240
5.	Тактическая подготовка	37	48	68	118	190	240
6.	Теоретическая подготовка	8	14	16	22	22	70
7.	Интегральная подготовка	26	34	63	118	214	240
8.	Контрольные мероприятия	14	16	20	22	32	40
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	24	40
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	52	104	150	200
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

4. Восстановительные средства и мероприятия

Тренировочно-соревновательная деятельность предъявляет большие требования к организму учащихся, в процессе которых могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Поэтому в современном спорте велико значение восстановительных средств и мероприятий.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление – восстановление после перенапряжения.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося. Работоспособность и многие определяющие ее функции организма на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», что 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, учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей.

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; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают в себя: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха; построение отдельного учебно-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 обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, 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 и 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 учебно-тренировочного микроцикла и соревнований можно использовать туристический поход с подвижными играми, купанием; хвойно-солевые или жемчужные ванны в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся 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 волейболистов, а также стандартизированные функциональные пробы.

4.1. Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

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

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, 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 занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжение 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. Перемена подачи. Удары по мячу.

Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

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.

Учебно-тренировочный этап

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

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

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 обучающегося. 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, воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня, режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей обучающегося (вес, динамометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля.

Действие высокой температуры, озноба, обморожения. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж, как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы спортивного массажа, общие понятия, основные приемы, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка.

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

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.

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 в волейбол.

8. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по волейболу. 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 занятия волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

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, общая оценка и действий отдельных игроков, выполнение

тактического плана, выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

3. Сведения и строения 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 обучающегося. 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, воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня, режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей обучающегося (вес, динамометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля. Действие высокой температуры, озноба, обморожения. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж, как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и

самоконтроль. Основы спортивного массажа, общие понятия, основные приемы, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка.

5. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, основные компоненты нагрузки в волейболе.

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. Документация при проведении соревнований. 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 в волейбол.

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

9. Планирование и контроль учебно-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 занятия волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

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, общая оценка и действий отдельных игроков, выполнение

тактического плана, выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

4.2. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год - основу составляют следующие вопросы:

1. Освоение терминологии принятой в волейболе.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования.

Второй год - изучается более широкий круг вопросов:

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы игры и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год – планируются следующие вопросы:

1. Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)
3. Судейство на учебных играх выполнение обязанностей первого и второго судьи, ведение технического отчета.

Четвертый год – планируются следующие вопросы:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах и спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судьи, секретаря и судей на линии.

Пятый год и первый год ССМ:

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

4.3. Психологическая подготовка.

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

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

1. Воспитание высоконравственной личности обучающегося.
2. Развитие процессов восприятия.
3. Развитие внимания – объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями.
6. Развитие волевых качеств.

Воспитание личности и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают 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-преподавателем. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявление находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят 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 и глазомер у волейболистов выше, перерыв в занятиях 2-3 недели приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красный, фиолетовый, синий) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение мяча, броски и ловля мяча. Упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу выполнять на другого. Во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках, двумя, тремя мячами, со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера (чувства дистанции) главное требование – варьирование дистанции при приеме, передачи, подача мяча, нападающих ударов и различных бросках. Для этого нужно больше выполнять передач на разное расстояние, с разной скоростью и траекторией: подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого учащегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия, время сложной реакции отражает состояние его 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 у волейболистов нужно развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для этого полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями, упражнения, где требуется быстрое переключение внимание 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 результаты как его, так и своих действий.

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

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

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

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

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

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

Эффективным средством воспитания инициативности являются двухсторонние 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-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей.
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Одни волейболисты во время тренировки показывают высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) Состояние боевой готовности;
- 2) Предсоревновательная лихорадка;
- 3) Предсоревновательная апатия;
- 4) Состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: 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.

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

Предигровая апатия представляет собой состояние противоположное предигровой лихорадке. Понижение возбудимости, выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствие желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания,

мышления, скованности движения, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

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

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

1. Учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.

2. 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.

3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.

4. Применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего успокаивающее или возбуждающее воздействие. В одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе.

5. Воздействие при помощи слова. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.)

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

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

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку обучающиеся должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 минут, другому – 10 минут. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-

8 минут до игры и очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобрителное, мобилизующее.

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

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

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа. Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенным и спокойным. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

4.4. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочную и соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными волейболистами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога и других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания (тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность). В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания юных волейболистов, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Выполнение разнообразных общественных поручений, работа на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, поставленные перед собой задачи повышают чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стендов, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самостоятельности. Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Традиционным должно быть обсуждение в коллективе поведение обучающегося (те или иные аморальные поступки, если воспитательная работа тренера-преподавателя не достигает цели; принятие решений о награждении призами и премиями). Такой подход укрепляет веру в справедливость, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива нравственного воспитания юных волейболистов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Принцип воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, его реализация проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место

проведение занятия, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий группы и спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается, если нет единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определить комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или самосовершенствованию. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, решительность, смелость и другие качества.

Особенно важное значение учащегося имеет воспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанника по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и внутренними самоограничениями.

Воспитание бойцовских качеств, формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и Чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными волейболистами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающегося обеспечивается образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, видеоматериалами. Умственному развитию способствует и работа с тренером-

преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного волейболиста; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

4.5. Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленное медицинское обследование проводится при поступлении в школу и периодическое (этапное) – один раз в год.

Особое внимание при врачебном контроле обращается на состояние здоровья и состояние функциональных систем организма. При контроле за состоянием здоровья решаются следующие задачи: возможность занятия избранным видом спорта (волейболом); выявление противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности; необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание); учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма необходимо определить: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного волейболиста планируемым спортивным результатам; соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного волейболиста.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния 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).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния обучающегося после тренировки, соревнований. При признаках перетренированности проводится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма. Анализ результатов позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении и коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающегося.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медицинский осмотр в начале календарных игр. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий. Перед соревнованиями врачебное обследование юных волейболистов включает осмотр, электрокардиограмма, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала обучающихся и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартных тестов.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля:

Этапный контроль – его задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния между физическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови, антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья (да, нет, какие); объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение:

- возможность занятий волейболом по состоянию здоровья;
- коррекция соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- соответствие функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе;
- соответствие антропоморфологических параметров требованиям волейбола;

- соответствие фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения:

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальные наблюдения, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболеваний, перенапряжения (нет, какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение:

- при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия;
- при несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки, делается заключение о функциональном состоянии учащегося производится коррекция учебно-тренировочных нагрузок;
- при несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, рекомендации.

4.6. Мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст. 26 Федерального закона №329-ФЗ)

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;	
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия	
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике	
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике;	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса	
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
		Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса

5. Система контроля

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:

а. 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.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

с. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

d. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

Важнейшей функцией управления, наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с волейболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица №9

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «волейбол»					
Бег 30 м	с	≤ 6,9	≤ 7,1	≤ 6,2	≤ 6,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	≥ 110	≥ 105	≥ 130	≥ 120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	≥ 7	≥ 4	≥ 10	≥ 5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	≥+1	≥+3	≥+2	≥+3
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»					
Бег 30 м	с	≤6,2	≤6,4	≤6,0	≤6,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	≥130	≥120	≥140	≥130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	≥10	≥5	≥12	≥7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	≥+2	≥+3	≥+4	≥+5
Челночный бег 3х10 м	с	≤9,6	≤9,9	≤9,3	≤9,5
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»					
Челночный бег 5х6 м	с	≤12,0	≤12,5	≤11,5	≤12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками,	м	≥8	≥6	≥10	≥8

стоя					
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	≥ 36	≥ 30	≥ 40	≥ 35
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»					
Челночный бег 8x5,66м «Конверт»	с	$\leq 13,0$	$\leq 12,5$	$\leq 12,5$	$\leq 12,0$
Бросок мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками, стоя	м	≥ 8	≥ 6	≥ 10	≥ 8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	≥ 36	30	40	35
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	≥ 26	≥ 20	≥ 30	≥ 25

5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «волейбол»

Таблица №10

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы ОФП			
Бег 60 м	с	$\leq 10,4$	$\leq 10,9$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кол-во раз	≥ 160	≥ 145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	≥ 18	≥ 9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	$\geq +5$	$\geq +6$
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»			
Челночный бег 5x6 м	с	$\leq 11,5$	$\leq 12,0$
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	≥ 10	≥ 8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	≥ 40	35
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Бег 20 м	с	$\leq 3,6$	$\leq 4,6$
Челночный бег 8x5,66м «Конверт»	с	$\leq 12,6$	$\leq 14,6$
Бросок мяча массой 1 кг из-	м	≥ 7	$\geq 4,5$

за головы двумя руками, стоя			
Прыжок в длину с места	см	≥ 150	≥ 140
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	≥ 32	≥ 25
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

Таблица №11

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы ОФП			
Бег 60 м	с	$\leq 8,2$	$\leq 9,6$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кол-во раз	≥ 200	≥ 180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	≥ 30	≥ 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	$\geq +11$	$\geq +15$
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	≥ 12	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	≥ 45	≥ 38
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»			
Челночный бег 5х6 м	с	$\leq 11,0$	$\leq 11,5$
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	≥ 16	≥ 12
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	≥ 45	≥ 38
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Бег 20 м	с	$\leq 3,3$	$\leq 4,3$
Челночный бег 8х5,66м «Конверт»	с	$\leq 12,2$	$\leq 14,2$

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	≥ 9	≥ 7
Прыжок в длину с места	см	≥ 180	≥ 160
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	≥ 36	≥ 30
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

Таблица №12

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы ОФП			
Бег 60 м	с	$\leq 8,2$	$\leq 9,6$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кол-во раз	≥ 180	≥ 165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	≥ 36	≥ 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	$\geq +11$	$\geq +15$
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	≥ 12	≥ 8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	≥ 46	≥ 40
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «волейбол»			
Челночный бег 5х6 м	с	$\leq 10,8$	$\leq 11,0$
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	≥ 18	≥ 14
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	≥ 50	≥ 40
Нормативы СФП для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Бег 20 м	с	$\leq 3,2$	$\leq 4,2$
Челночный бег 8х5,66м «Конверт»	с	$\leq 12,0$	$\leq 14,0$
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	≥ 12	≥ 9
Прыжок в длину с места	см	≥ 220	≥ 200
Прыжок вверх с места со	см	≥ 44	≥ 36

взмахом руками			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

6. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

6.1. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения

В этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

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.

В конечном счете, при построении учебно-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 иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрыша мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие учебно-тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров-преподавателей в этом

служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном этапе дан общий. 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.

6.2. Физическая подготовка (для всех этапов)

Слагается она из общей и специальной подготовки, между которыми существует тесная связь.

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную, основную и, отчасти, в заключительную часть. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной, так и в основной части. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом, или 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 *общей физической подготовки* (ОФП) входят строевые упражнения и команды для управления группой: упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая - для рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастические стенки, скамейки перекладины); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика, через планку)

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

В легкоатлетические упражнения входят упражнения в беге, прыжках, метаниях. Бег: на 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег – два, три отрезка по 20-30м (с 12 лет) по 40м (с 14 лет), 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта (60 м- с 13 лет и 100 м – с 15 лет), эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки через планку с прямого разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит – на дальность отскока, на дальность броска. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры – баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др., основные приемы техники игры в нападении и защите, индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цепь», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание за черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений – стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же но перемещение приставными шагами.

В *специальную физическую подготовку* (СФП) входят – бег с остановками, с изменениями направления. «Челночный бег» на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м.) «Челночный бег», но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «Челночного бега» передвижения приставными

шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом – отягощением и т.д. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов – на каждый сигнал определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом 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 отягощением (вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и в зависимости от характера упражнения - приседание до 80, выпрыгивание до 40, выпрыгивание из приседа до 30, пояс, манжеты на запястья, голени у голеностопных суставов, жилет) – приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков); то же но без касания мячом стены.

Прыжки на одной, обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 30-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.д.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенных мячей укрепленных на разной высоте.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с перемещениями). 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. Упор, 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 (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). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи мяча (баскетбольного, гандбольного) о стену и его ловля. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных, которые со всех сторон бросают занимающемуся тренер и партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера, или мячмета). 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 подачи. 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 закреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ноги 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 закреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке. То же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленного 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 кистях, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (пояс, куртка). Спрыгивание с высоты (до 50м) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, крепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

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

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладонями партнера. Упражнения вдвоем, вдвоем 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). То же, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

6.3. Этап начальной подготовки. Первый, второй и третий годы подготовки.

Техническая подготовка

Техника нападения

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

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

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).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка

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 условиях различных взаимодействий: индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд и тактических взаимодействий.

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 волейбола. Задания на игру по совершенствованию технико-тактической подготовке волейболистов.

6.4. Учебно-тренировочный этап.

Первый и второй годы подготовки

Техническая подготовка

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; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

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

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: нижней подачи сверху двумя руками, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и

перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача 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 подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу) сверху двумя руками с падением; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняют: а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3

оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. В положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игру «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередования подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением освоенных технико-тактических действий.

6.5. Учебно-тренировочный этап – третий год подготовки.

Техническая подготовка

Техника нападения

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

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

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

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

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию, средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенного 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, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача 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; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием подачи снизу, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на

бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего,

нападающего; выбор способа приема различных подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 т 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые взаимодействия: 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: а) двух игроков не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4; игрока зоны 6 и не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 и не участвующими в блокировании.

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

Интегральная подготовка

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 расширения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

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

6.6. Учебно-тренировочный этап – четвертый год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

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

Техника защиты

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

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

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

Тактика защиты

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

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

3. Командные взаимодействия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и

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

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений 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 способностей 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 нападения и защиты 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 старшие).

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.

6.7. Учебно-тренировочный этап – пятый год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. 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, спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим нападением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача подряд 20 попыток; 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 нацеленных.

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

Техника защиты

1. 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 (правой, левой); 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; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов

по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования (с высоких подач – групповые, с низких – одиночное).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

3. Командные взаимодействия: система игры через игрока передней линии- прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку (из зоны 2 в зоны 3 и 4; из зоны 3 в зоны 4 и 2 спиной к нападающему); система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зоны 1 (6) вышедшего 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 взаимодействия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2. 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4,3,2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1,6,5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

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

Интегральная подготовка

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

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

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

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

11. 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.

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

6.8. Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

Техника нападения

1. 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 спиной в направлении подачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подача: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача подряд 20 попыток; 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 нацеленность.

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

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным, 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 с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом 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; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования; с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зоны 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 4,2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зоны 1 (6) вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому нападающий 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 взаимодействия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховке); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховки); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4,3,2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1,6,5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

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

Интегральная подготовка

1. Развитие специальных качеств в рамках сохранения структуры технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной активности.

2. Упражнения для совершенствования переключения с одной фазы игры на другую в условиях повышенной интенсивности.

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

4. Учебные игры с более сильным соперником.

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Требования безопасности на занятиях и во время соревнований по виду спорта волейбол

Для занятий игровыми видами спорта спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности на занятиях по виду спорта волейбол;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьги и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на занятиях.

За несоблюдение мер безопасности учащийся не допускается, или отстраняется от участия в учебном процессе.

При выполнении упражнений в движении:

- избегать столкновений другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком, вернуться на свое место для повторного выполнения задания, с правой, или левой стороны зала.

Тренер-преподаватель должен:

- проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования;
- к спортивным занятиям допускать учащихся, прошедших инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья;
- при несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы, оказать первую доврачебную помощь;
- при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

7.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н.

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

7.3. Перечень материально-технического обеспечения.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 13

№	Наименование	Единица	Количество
----------	---------------------	----------------	-------------------

		измерения	изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Сетка волейбольная со антеннами	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	30
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	комплект	3
6	Доска тактическая	штук	1
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг.	штук	14
8	Корзина для мячей	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	14
10	Мяч футбольный	штук	1
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
12	Скакалка гимнастическая	штук	14
13	Скамейка гимнастическая	штук	4
14	Маты гимнастические	штук	4
15	Секундомер	штук	1
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
17	Стойки	комплект	1
18	Табло перекидное	штук	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19	Барьер легкоатлетический	штук	10
20	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
21	Корзина для мячей	штук	2
22	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	12
25	Мяч теннисный	штук	12
26	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28	Разметка с укрепителями	комплект	2
29	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30	Скакалка гимнастическая	штук	12

31	Солнцезащитный зонт	штук	2
32	Стойки	комплект	2
33	Стол	штук	2
34	Стулья	штук	4
35	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36	Утяжелитель для ног	комплект	12
37	Утяжелитель для рук	комплект	12
38	Фишки для разметки поля	комплект	2
39	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

7.4. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				к-во	срок	к-во	срок	к-во	срок	к-во	срок
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1	Костюм спортивный парадный	шт.	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	шт		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки	шт.		-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1

9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект		-	-	-	-	2	1	2	1	
10	Футболка	шт.		1	1	2	1	2	1	2	1	
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	шт.		1	1	2	1	2	1	2	1	
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	шт.		1	1	2	1	2	1	2	1	
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»												
13	Бейсболка тренировочная	шт	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
14	Жилетка	шт		-	-	1	1	1	1	1	1	1
15	Костюм ветрозащитный	шт		-	-	1	2	1	1	1	1	1
16	Костюм спортивный парадный	шт		-	-	-	-	-	-	-	1	2
17	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	2	1
18	Майка	шт		-	-	4	1	4	1	1	6	1
19	Носки	пар		-	-	2	1	4	1	1	6	1
20	Носки пляжные	пар		-	-	1	1	2	1	1	2	1
21	Очки солнцезащитные	шт		-	-	1	1	1	1	1	2	1
22	Полотенце	шт		-	-	-	-	-	-	1	1	1
23	Рюкзак тренировочный	шт		-	-	1	2	1	1	2	1	2
24	Термобелье (водолазка и трико)	комплект		-	-	2	1	2	1	1	2	1
25	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	2	1
26	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1	2	1	1	2	1
27	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	-	-	1	1	2	1	1	2	1	

28	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	-	-	-	-	2	1	2	1
29	Футболка	шт	-	-	2	1	3	1	4	1
30	Шапка спортивная	шт	-	-	1	2	1	1	1	1
31	Шлепанцы	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
32	Шорты (трусы) спортивные	шт	-	-	3	1	5	1	5	1
33	Шорты эластичные (тайсы)	шт	-	-	1	1	2	1	3	1

Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. «Пляжный волейбол» (тренировка, техника, тактика) – Краснодар, 2001 г. – 142 с.
2. «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР» Ю.Д. Железняк, А.В. Чичин, Ю.П. Сыромятников – издательство г. Москва, Советский спорт, 2009 г. – 238 с.
3. Луткова Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г., Макаров Ю.М.: содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры – 2012 г. 142 с.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу – г.Иркутск, 1999 г. – 156 с.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог – г.Иркутск, 1999 г. – 156 с.
6. Матвеева Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте – г.Киев, 1999 г., 211 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под редакцией М.Я. Набатниковой – г.Москва, 1982 г. – 340с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – г.Киев, 1997 г. – 87 с.
9. Спортивные игры, совершенствование спортивного мастерства – учебник для студентов высшего профессионального образования /под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова – г.Москва 2012 г. – 400 с.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения – учебник для студентов высшего профессионального образования /под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова – г.Москва 2004 г. – 520 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. - учебник для студентов высшего профессионального образования /под редакцией Ю.М. Макарова – г.Москва 2013 г. – 272 с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – 1987 г. 175 с.
13. Шомысова Е.Е. Спорт в Республике Коми – история и современность – Республиканская типография г.Сыктывкар, 2008 г.
14. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». – Н.С. Федченко – г.Москва 2023 г.