

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического) совета
МАУ ДО «СШ НВР»

« 25 » 11 2025 г.

Протокол № 19

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора
МАУ ДО «СШ НВР»

Р.И. Валеев
« 25 » 11 2025 г.



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

Программа разработана на основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта волейбол
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 15.11.2022 г № 987

Разработчик программы:
Никонов С.Н.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

пгт. Излучинск
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Общие положения.....	5
1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы.....	7
2.2. Виды обучения.....	8
2.3. Объем программы	10
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.....	11
2.5. Спортивные соревнования	12
3. Основы организации и планирования тренировочного процесса	13
3.1. Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.2. Календарный план.....	
4. Рабочая программа.....	19
4.1. Программный материал по видам спортивной подготовки.....	
4.1.1 Теоретическая подготовка.....	
4.1.2 Физическая подготовка.....	
4.1.3 Техническая и тактическая подготовка	
4.1.4 Интегральная подготовка.....	
4.2. Требования к результатам реализации Программы.....	36
4.3. Система восстановительных мероприятий.....	37
4.4. Организация антидопинговых мероприятий.....	39
4.5. План инструкторской и судейской практики.....	43
5. Система контроля.....	43
5.1. Требования к результатам прохождения программы.....	45
5.2. Оценка результатов освоения программы	47
5.3. Контрольно-переводные нормативы.....	47
Перечень информационного обеспечения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 15.11.2022 г № 987), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Волейбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный волейбол можно увидеть на играх Национальной Волейбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Волейбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в волейбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений.

Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Участвуя в соревнованиях, волейболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000- 7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в сетку. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Высокий авторитет волейбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия волейболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом.

Эффективное управление волейбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол и предназначена для руководителей и специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта волейбол. Рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по волейболу с юными спортсменами.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в РФ, самостоятельно

разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании Типовой (примерной) программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления волейболиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь: – соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов; – стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке волейболистов; – повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки; – повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров; – возрастания популярности занятий спортом и волейболом, в частности. Все это позволит достичь основной цели – подготовка игроков, соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых волейбольных моделей и обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные достижения на международной арене.

В ней представлен нормативно-правовой, программно-методический, организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе становления волейболиста, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Нижневартовского района» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «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 года № 987 (далее – ФССП).

Целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд Нижневартовского района, ХМАО-Югры и Российской Федерации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Общие требования к организации тренировочного процесса годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией организации по представлению тренера, закрепленного приказом организации за определенной группой занимающихся, с целью установления более 12 благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Требования к проведению тренировочного процесса по волейболу определены ФССП по виду спорта волейбол. Установлено, что процесс подготовки волейболистов должен проходить на спортивных сооружениях, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и оснащенных необходимым инвентарем и оборудованием, представленным в таблице 1.

Таблица № 1

1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (регулируемый)	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Сетка для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	3
10.	Насос универсальный для накачивания мячей с	штук	3

	иглой		
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки средствами спортивной ориентации и отбора.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Правила приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку, определяются учредителем (учредителями) физкультурно-спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в ее уставе. На основании нормативных правовых актов учредителя, физкультурно-спортивная организация разрабатывает и утверждает свой локальный нормативный акт, определяющий процедуру приема в организацию.

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – продолжительность 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- продолжительность 3-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не ограничивается.

Этап высшего спортивного мастерства – продолжительность не ограничивается.

Зачисление учащихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения с учетом выполнения контрольных испытаний.

Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Условия приема группы НП-1 комплектуются, как правило, из числа учащихся общеобразовательных школ, прошедших процедуру конкурсного отбора. К конкурсному отбору допускаются лица, имеющие справку о состоянии здоровья, исключающую

противопоказания к занятиям волейболом и успешно выполнившие нормативы по физической подготовке.

Для завершения процедуры зачисления и формирования личного дела спортсмена необходимо иметь документы, перечень которых устанавливается организацией и размещается на ее официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». К ним относятся, как правило, следующие:

- письменное заявление законного представителя поступающего (для лиц, моложе 14 лет) или заявление ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- копия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;
- копия документа удостоверяющего личность родителя (законного представителя).

Для лиц, осваивающих программы спортивной подготовки на платной основе, заполняется договор оказания услуг в двух экземплярах.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется Учреждением.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд».

Учащимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Принадлежность учащегося к Учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «волейбол» определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд».

Учащимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Принадлежность учащегося к Учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «волейбол» определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

2.2. Виды для занятий волейболом

Определение потенциальных возможностей детей 7-8 лет к успешному обучению в спортивных играх и, в частности, в волейболе крайне сложный, но необходимый процесс. Так как вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания

работы спортивного тренера по волейболу, важно знать, что дети наделены разным уровнем способностей, которые необходимо научиться распознавать и учитывать в практике работы со спортсменами.

При проведении начального отбора детей 7-8 лет для занятий спортивными играми необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте. Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств.

Нужно помнить, что неправильно проведенные ранняя ориентация и отбор приводят к тому, что многие перспективные спортсмены заканчивают свою карьеру, так и не начав выступать в профессиональных командах. Поэтому поиск спортивно-одаренных детей сложен и определяется спецификой игровой деятельности в волейболе, требующей разностороннего проявления большого ряда специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта. Она выражается в морфологических, психических и личностных особенностях.

Целью процесса отбора является прогнозирование успеха. Начальный отбор имеет спонтанную основу, так как образован на естественном выборе детей того вида спорта, которым они хотят заниматься. Начальная оценка ребенка, пришедшего в спортивную секцию, позволяет установить его исходный 14 уровень, а повторное обследование, позволяет получить картину динамики, интересующих тренера, показателей.

Начальный отбор – это выявление детей, обладающих потенциальными способностями к овладению конкретным видом спорта. Данный уровень включает:

- а) агитационные мероприятия;
- б) обязательное тестирование и наблюдение для определения способностей к волейболу;
- в) наблюдение в тренировочном процессе за освоением материала, что даёт возможность специалистам определить, в каком виде спорта ребёнок может раскрыть свои способности и в будущем показывать высокие результаты. Этот период может длиться до 1,5 лет.

Углубленный отбор – это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к выбранной спортивной специализации спортсменов.

Отбор в сборные команды школы, региона в ходе отборочного цикла.

Отбор по выявлению спортсменов для зачисления в коллективы сборных команд по разным возрастам.

УРОВНИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Начальный отбор:

I. Углубленный отбор.

II. Отбор в сборные команды РФ IV по разным возрастам Отбор в спортивные команды школы, региона.

III. Наиболее эффективной формой изучения индивидуальных особенностей детей при отборе для занятий волейболом, безусловно, является игра. Она многогранна в своих проявлениях. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и требуют того оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности тестовых оценок. Также при отборе в секции по волейболу можно использовать анкетирование (опрос) и метод наблюдения за поведением в игровой деятельности.

Спортивный отбор – это процесс многоуровневый, проводимый на всех этапах и периодах подготовки спортсмена, обеспечивающий надежность прогнозирования успешности юного спортсмена в будущем. Волейбол называют игрой гигантов, где ростовые показатели спортсменов играют важную роль. Поэтому специалистов по волейболу в наибольшей мере интересуют показатели настоящего и прогнозируемого роста занимающегося.

При отборе детей для занятий волейболом анализируют и учитывают различные стороны деятельности ребенка, применяя комплексную методику оценки его личности. Так набор детей в секцию волейбола проводится по антропометрическим данным, морфотипу и изучению предрасположенности к занятиям спортом (опрос родителей, учителя ФК, наблюдение).

Уровень физической (при наборе) и технической (в процессе тренировочной деятельности) подготовленности определяется путём тестирования, основанного на требованиях ФССП и, разработанных спортивной школой, нормативов по технической подготовке (начиная с тренировочного этапа). Большое значение имеет определение способностей детей к взаимопониманию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, концентрации внимания и координации движений.

Таким образом, эффективность спортивного отбора в секцию по волейболу может быть осуществлена на основе длительного комплексного исследования, которое предполагает анализ личности спортсмена в целом и его 16 спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социальных критериев отбора. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации (утвержден приказом Министерства спорта России № 645 от 16.08.2013 года «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»).

2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма, обучающего после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки, представлены в таблице 3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике, представлены в таблице 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.5. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности в Учреждении устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные и основные, с учетом особенности вида спорта «волейбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной, уровня подготовленности и состоянием тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной квалификации, представлены в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3. Основы организации и планирования тренировочного процесса

Данный раздел освещает основные организационно-методические аспекты тренировочного процесса и соревновательной деятельности при работе с занимающимися начального этапа спортивной подготовки. В его содержание включены: методика обучения (совершенствования) занимающихся техническим и тактическим действиям, основы развития (воспитания) физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, повышение уровня разных сторон подготовленности игроков необходимого для решения поставленных задач спортивной подготовки. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и

осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом основных задач текущего тренировочного сезона.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля, и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Начинать планирование на каждом тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки. Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства.

Таблица № 6

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

№ П/П	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-27	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Таблица №7

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы занятий	Дата проведения	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Игра в волейбол.		-	2	2
2	Теория: Физическая культура и спорт в России. Упражнения с предметами.		1	1	2
3	Бег 30 м. Эстафеты, челночный бег.		-	2	2
4	Прием контрольных нормативов по ОФП.		-	2	2
5	Прием контрольных нормативов по СФП		-	2	2
6	Специальные технико-тактические упражнения. Учебная игра.		-	4	4
7	Круговая эстафета. Игра в волейбол.		-	4	4
8	Техническая подготовка, техника передвижений. Передача мяча.		-	4	4
9	Обманные движения (финты), удары после обманных движений		-	4	4
10	Подвижные игры: «Звездочка», «Челноки»		-	4	4

11	Техника и тактика в игровых эпизодах и стандартных положениях.		-	2	2
12	Теория: Места занятий, оборудование и инвентарь. Удары на точность после остановки, ведения, передач мяча.		1	1	2
13	Техника приема и передачи мяча, удары в поле соперника. Эстафеты с мячами.		-	2	2
14	Технико-тактические действия в нападении.		-	4	4
15	Технико-тактические действия в нападении.		-	4	4
16	Передачи мяча на короткие и длинные расстояния.				
17	Технико-тактические действия в нападении.		-	4	4
18	Открывание и закрывание в игровых эпизодах. Восьмерка.		-	4	4
19	Технико-тактические действия в нападении.		-	4	4
20	Обманные движения (финты), удары после обманных движений		-	4	4
21	Бег 6-минутный, прыжки на скакалке. Техника отбора мяча.		-	2	2
22	Челноки к мячу с ударом в поле соперника. Технические приемы в игровой обстановке.		-	2	2
23	Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Эстафеты с мячами.		1	1	2
24	Теория: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Игра в волейбол.		1	1	2
25	Подача Удар после передачи		-	2	2
26	Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание ПМП.		1	1	2
27	Технико-тактические действия в нападении.		-	2	2
28	Технико-тактические действия в нападении.		-	2	2
29	Эстафеты. Игра в волейбол.		-	2	2
30	Удары в поле соперника после передачи.		-	2	2
31	Техника передач, приема. Игра в волейбол.		-	2	2

32	Теория: Установка перед играми. Индивидуальные и командные действия в нападении.		1	1	2
33	Жонглирование мяча. Подача.		-	2	2
34	Прием, передача мяча.				
35	Игра один на один.		-	2	2
36	Тактические приемы: «открывание» и «забегание»		-	2	2
37	Теория: Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	2
38	Сочетание передач мяча в движении различных по направлению, скорости, расстоянию.		-	2	2
39	Сочетание ловли мяча в движении различных по направлению, скорости, расстоянию.		-	2	2
40	Прием контрольных нормативов по ОФП		-	2	2
41	Прием контрольных нормативов по СФП		-	2	2
42	Технико-тактические действия в нападении.		-	2	2
43	Удары мяча: Штрафной удар, удары мяча одной рукой в движении после проходов к сетке.		-	2	2
44	Теория: Правила игры. Организация и проведение соревнований.		1	1	2
45	Владения мячом. Ловля мяча: одной рукой высокого мяча; одной рукой низкого мяча. Учебная игра.		-	2	2
46	Эстафетный бег. Удары в движении, остановка двумя шагами. Игра в мини-волейбол		-	2	2
47	Теория: Установка перед играми. Технико-тактические упражнения в игровых упражнениях.		1	1	2
48	Владения мячом. Прием мяча: одной рукой летящего мяча; одной рукой с низкого приема. Учебная игра.		-	2	2
49	Теория: Разбор проведенных игр. Кроссовый бег. Нападающий удар. Просмотр видеоматериалов.		1	1	2
50	Техника владения мячом, прием и передача мяча в движении и на месте.		-	2	2
51	Индивидуальные и групповые действия за сеткой и нападении.		-	2	2

52	Овладение мячом. Перехват мяча при передачах в движении, овладение катящимся мячом, выбивание мяча.		-	2	2
53	Теория: Места занятий, оборудование и инвентарь. Удары на точность после приема, передачи мяча. Просмотр видеоматериалов.		1	1	2
54	Блокировка мяча при ударах в поле, прием мяча.		-	2	2
55	Тактика нападения; индивидуальные и групповые действия и взаимодействия игроков на площадке. Учебная игра.		-	2	2
56	Теория: Разбор проведенных игр. Кроссовый бег. Нападающий удар. Просмотр видеоматериалов.		1	1	2
57	Индивидуальные и групповые действия в приеме и нападении.		-	2	2
58	Овладение мячом. Перехват мяча при передачах в движении, овладение летящим мячом, выбивание мяча.		-	2	2
59	Бег 20 м. Эстафеты, челночный бег. Передача мяча одной рукой с отскока от пола, сбоку.		-	2	2
60	Кроссовая подготовка, спец. упражнения легкоатлета. Передача мяча двумя руками.		-	2	2
61	Теория: Общая и специальная физическая подготовка.		1	1	2
62	Перехват мяча при передачах в движении, отбивание мяча при передачах с места.		-	2	2
63	Тактика нападения; индивидуальные и групповые действия и взаимодействия игроков на площадке.		-	2	2
64	Совершенствование технических действий в волейболе.		-	2	2
65	Техника владения мячом, ловля и передача мяча в движении и на месте.		-	2	2
66	Сочетание передач мяча в движении различных по направлению, скорости, расстоянию.		-	2	2
67	Теория: Места занятий, оборудование и инвентарь. Удары на точность после остановки, ведения, передач мяча. Просмотр видеоматериалов.		1	1	2

68	Прием контрольных нормативов по ОФП		-	2	2
69	Прием контрольных нормативов по СФП		-	2	2
70	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Игра в волейбол. Домашнее задание на летние каникулы (недельный двигательный режим).		-	2	2
ИТОГО:		14	148	162	

4. Рабочая программа

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

4.1.1. Физическая подготовка, упражнения для ОФП

Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Волейбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового 33 образа жизни.

Современный бvoleйбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике волейбол.

Задачи по специальной физической подготовке:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на этапе начальной подготовки, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности волейболиста.

Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах. Физическое качество – быстрота.

Быстрота одно из ведущих физических качеств в волейболе. Развитию быстроты следует

постоянно уделять внимание в тренировочном процессе.

Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

Примерные упражнения для развития быстроты у волейболистов:

- Пробежки трусцой, во время которых по сигналу требуется изменять направление движения или делать резкие остановки.;
- **Прыжки через скамейку** (боком, лицом вперёд, с поворотом на 180°, толчком одной или двумя ногами).
- **Спрыгивание** (высота 40–80 см) с последующим выпрыгиванием вверх.
- **Разнообразные прыжки** со скакалкой.
- **Передача мяча в прыжке** — начальные движения игрока схожи с движениями при нападающем ударе. Часто передача в прыжке сочетается с имитацией нападающего удара: игрок делает разбег, прыжок и замах для удара, но в последний момент передаёт мяч партнёру. на полушпагат;
- **Нанесение серий ударов** руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5–6 серий по 2–5 ударов в течение 10 секунд. Такие фрагменты повторяются 3–4 раза через 1–2 минуты отдыха.

Физическое качество – ловкость. Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Развивать ловкость следует с 8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Примерные общие упражнения для развития ловкости:

- **Передачи мяча** из различных нестандартных положений (стоя на коленях, сидя на полу и др.).
- **Передачи партнёру** после перемещения в разные стороны.
- **Приём мяча** после смены положения тела (приём после кувырка, после того, как игрок встанет из положения упора лёжа).
- **Бросок одной рукой в стену** и ловля отскочившего мяча другой рукой.
- Падение вперед и быстрое вставание.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости:

- Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности. Можно сочетать кувырки с выполнением или имитацией отдельных технических приёмов
- Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка — приём или передача мяча)
- Ходьба с качением мяча перед собой.
- Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.
- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. —

Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и удар в поле соперника.

Развитие прыгучести у волейболистов ЭНП Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

- на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
- толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";
- то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;
- прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;
- толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушиные бои);
- прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;
- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;
- запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;
- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;
- запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23- 30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15- 20 прыжков подряд;
- серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;
- серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;
- многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;
- прыжки через длинную скакалку с Владением мячом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

- серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на сетке. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на сетке зависит от ростовых данных каждого игрока;

- добивание мяча у сетки. Игроки в парах становятся у сетки по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от сетки. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к полу соперника, и завершают упражнение броском из-под кольца. Любое прыжковое упражнение, выполняемое волейболистами, должно осуществляться с использованием стойки волейболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка волейболиста.

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса.

Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока. Около 70 процентов всех двигательных действий в волейболе носит скоростно-силовой характер. В волейболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на сетке, борьба за мяч, дальние удары. Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в волейболе:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в волейболе 41:

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания; выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в волейбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В волейболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в волейболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок

мяча от сеткаа, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно. Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:

- Передача одного-двух мячей.
 - Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
 - Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
 - Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
 - Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
 - То же, что упр. 6, но в положении сидя.
 - Передача трех мячей на время – 30 с.
 - Владение мячом у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с.
- Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

4.1.2. Техническая и тактическая подготовка

Одной из фундаментальных основ. Программы по волейболу для групп начального этапа подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта.

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов.

Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее количество занимающихся и в то же время каждому занимающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений должны сохраняться методические требования: от легкого к 43 трудному, от известного к неизвестному. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам.

Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых

физических кондиций особенно скоростносилового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Одной из фундаментальных основ программы спортивной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных виду спорта – волейбол.

Эффективность процесса освоения техники волейбола в значительной мере зависит от умения тренера выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей занимающихся. Следует помнить, что именно на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д) на основе 44 которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами тренировочного процесса – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств. Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и засетки. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в волейбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх.

Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в сетку и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют внести необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в волейбол.

Технику игры в волейбол целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;

- техника противодействия и овладения мячом в сетке;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в сетке.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием. Техника стоек и передвижений.

Стойка волейболиста в нападении: Исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия. Стойка позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.

В нападении выделяют:

- стойку готовности (основную) – волейболист находится на ногах с параллельным расположением стоп или при, незначительно выступающей 46 вперед одной из ног;
- стойку игрока, владеющего мячом – характеризуется аналогичным расположением тела, мяч у туловища, пальцы, охватывая мяч, образуют полусферу, ладони не касаются мяча;
- стойка «тройной угрозы» – ее специфика в том, что нападающий может быстро выполнить удар по сетке, отдать передачу партнеру или начать ведение. К передвижениям в нападении относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьбу в основном используют в непродолжительные по времени игровые паузы. Однако в тренировочном процессе с детьми ЭНП используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней и внутренней поверхности стопы. Бег и его разновидности очень широко применяют в работе с юными спортсменами.

При выполнении бега лицом вперед различают две его разновидности: специфический бег волейболиста и легкоатлетический бег.

Для специфического бега волейболиста характерна постановка ноги на полную стопу. Легкоатлетический бег имеет место, когда игрок совершает рывок и стремится мгновенно развить максимальную скорость, что для волейболиста является крайне необходимым.

Бег спиной вперед у волейболистов отличается частой постановкой стоп ног с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым волейболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Прыжки в нападении являются фоновыми действиями при выполнении других приемов техники. В прыжке осуществляют ловлю и 47 передачи мяча, удары, взятие отскока и добивание мяча в сетку.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют волейболисту своевременно остановиться. В игре применяют остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего. Они выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении.

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад.

Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении – поворот назад. Опорная нога – это нога, вокруг которой, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная.

Другое значение имеет опорная нога при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или

после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки. Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега на ЭНП:

- выполнение стойки готовности на месте;
- передвижение изучаемым способом (специфическим бегом волейболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, волейбольные сетки и т.п.);
- чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);
- выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом:
 - а) по ориентирам;
 - б) по сигналу педагога;
 - воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;
- выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к сетке;
- сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);
- воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок: Двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге;
- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу:
- «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставив толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой)

в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

- Прыжком:
- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно сетки;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлинненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.) соревнования в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);
- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;
- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;
- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений. В движении:
- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;
- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;
- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;
- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;
- выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного засетканика на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Техника ловли и передачи мяча. Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук, одного занимающегося в руки

другого;

- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади сбоку;
- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера:
 - а) с места;
 - б) после передвижения ходьбой;
 - в) после передвижения медленно бегом;
- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом:
 - а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;
 - б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории;
 - в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение разновидностей приема, варьируя:
 - а) скорость передвижений игрока;
 - б) момент передачи мяча партнером;
 - в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);
- выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и

траекторию полета мяча;

- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» засетканой стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.):
 - а) с вышагиванием;
 - б) в сочетании с поворотами на месте;
 - в) в сочетании с обманными движениями мячом;
 - г) в сочетании с последующим финтом и уходом от засетканика;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;
- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры):
 - а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.;
 - б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:
 - а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге);
 - б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;
 - выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру:
 - а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола;
 - б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;
 - выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера:
 - а) с отскоком от пола;
 - б) по навесной траектории;
 - в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);
 - передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;
 - выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн:
 - а) с отскоком от пола; по прямой траектории.
- При поступательных передачах:
- выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):
 - стоящему впереди-сбоку партнеру;

- игроку, начинающему движение;
- двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, владение мячом/ пас, удар в движении и т.п.);
- поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;
- поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;
- выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;
- выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Техника владения мячом/ пас (Владение мячом мяча) Основной прием техники нападения, позволяющий волейболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения.

Ведение применяется исходя из конкретной игровой ситуации:

- для перемещения по площадке, исходя из игровой комбинации;
- для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки сетки в целях создания условий для завершения атаки;
- для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом.

Волейболист, хорошо владеющий мячом, имеет возможность обыграть в любой точке площадки и создать угрозу атаки сетки.

Способы обыгрывания:

- с использованием вышагивания, скрестного шага или поворота;
- по ходу выполнения приема в движении: изменением высоты отскока, направления или смены ритма;
- переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;
- ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;
- ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;
- разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;
- ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур

разной формы или цвета и т.п.);

- ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;

- разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без засетканика; с пассивным сопровождением засетканика; в условиях противоборства воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:

- выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;

- выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);

- вариативное выполнение разновидностей приема:

- а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.);

- б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным засеткаником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Техника броска мяча в сетку. Относятся к наиболее значимым приемам игры в волейбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков.

Их название определяется рядом критериев:

- удаленностью от сетки - дистанционные удары, удары из количеством конечностей, участвующих в броске – двумя или одной рукой;

- расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;

- отношением к опоре – с места, в прыжке; характером предшествующего броску двигательного действия – в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-удар).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):

- имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;

- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;

- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;

- выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально

натянутый шнур и т.п.;

- выполнение изучаемого способа броска в сетку с близкой дистанции:
 - а) под углом 30-45° к сетке (удар с отскоком от сетки);
 - б) располагаясь прямо перед сеткой («чистый» удар);
- серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;
- выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени; лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный 59 уровень точности в серии бросков, достижение, которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении:

- выполнение прыжка толчком одной справа и слева от сетки: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;
- имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;
- выполнение разновидности броска в сетку после одного шага с места;
- выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от сетки) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;
- разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к сетке, меняя угол атаки (прямо перед сеткой, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к сетке) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;
- чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманном движением и уходом от условного блокирующего.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе:

- выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;
- выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;
- выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к сетке справа и слева от сетки; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к сетке; из углов площадки (вдоль лицевой линии);
- чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно сетки; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;
- выполнение разновидностей приема в сочетании с обманном движением и последующим уходом от условного засетканника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);
- соревнования на результативность разновидностей прохода броска (личные и

командные).

Техника игры в сетке

Приемы игры в сетке направлены на противодействие нападающей команде.

Основная цель игры в сетке – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в сетку. Блокирующий постоянно стремится занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к сетке или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам.

Соответственно технику сетки подразделяют на две основные группы:

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

Техника стоек и передвижений.

В технике сетки выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка блокирующего с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от сетки, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия сетки, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка блокирующего с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под сеткой.

Закрытая стойка применяется при активных формах и отличается близким расположением блокирующего лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. В сетке используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.

Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем сетке.

Тактика игры.

Средствами ведения игры в волейбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации.

Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и засетки. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На начальном этапе подготовки волейболиста тренеру необходимо развивать тактическое мышление занимающегося для принятия им самостоятельного решения в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на тренировочных занятиях с детьми ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий и, частично, групповым

тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в сетке. В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому, именно в группах ЭНП у тренера появляется прекрасная возможность для воспитания, очень востребованного в современных условиях развития волейбола, универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками. Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают подвижные и спортивные игры. На занятиях по волейболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в волейбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях волейболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», 63 «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «волейбольная перестрелка», «двухэтажный волейбол» и др.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервнопсихическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы в ходе игры, детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Интегральная подготовка волейболистов на начальном этапе. Использование подвижных игр в работе способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к волейболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности. Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций.

Среди подготовительных к волейболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Волейбол без удара», «1 х 1 с промежуточным» и др. Моделирование специфики игры в волейбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а б5 также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд. Так на 1 тренировочном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах начального этапа подготовки волейболистов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини-волейболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной ФССП по виду спорта волейбол.

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности волейболистов при достаточной подготовленности спортсменов.

Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки.

В практике занятий волейболом учебные игры применяются при игре на одну или на две сетки, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру.

Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного блокирующего или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п.

Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки

проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу. Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от волейболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность.

Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

4.2. Требования к результатам реализации программы

Основной целью организации, является подготовка спортивного резерва.

В ФССП представлены результаты реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

На каждом этапе решаются соответствующие задачи, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой:

Требования к знаниям и умениям занимающихся на ЭНП после первого тренировочного года:
Должен знать:

- технику безопасности на занятиях волейболом;
- гигиенические требования к тренировочным занятиям;
- простейшие правила игры.

Должен уметь:

- выполнять перемещения в стойке волейболиста;
- остановку двумя шагами и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в сетку одной рукой от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после второго года спортивной подготовки:
Должен знать:

- история возникновения волейбола;
- правила личной гигиены;
- основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь:

- передвигаться в правильной стойке;
- выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения;

- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника;
- выполнять владение мячом/ пас с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- активно играть в игры с элементами волейбола.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после третьего года спортивной подготовки:
Должен знать:

- основные спортивные соревнования по волейболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- основные этапы Олимпийского движения;
- элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь:

- выполнять удары мяча в сетку одной рукой после 2-х шагов;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в волейбол.

Общие задачи 2 этапа – тренировочного этапа (спортивной специализации).

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки волейбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям волейболом.

4.3. Система восстановительных мероприятий

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и

в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

При психологическом воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений.

Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов. Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с изменениями от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий выделенные блоки являются обязательными

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)		Тренер	1 раз в месяц

	«Запрещенный список»)			
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

4.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и обучению основам правил соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Уже с первого тренировочного года необходимо формировать умение и навык у игрока в проведении беговых и общеразвивающих упражнений разминочного характера под контролем тренера.
3. Также возможно привлекать спортсменов к объяснению правил подвижной игры и условий ее проведения – на 1 году тренировки, к объяснению знакомого упражнения и его демонстрации – на 2-3 годах тренировки.

Судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки волейболиста заключается в ознакомлении занимающихся с основами техники и техническими элементами игры в волейбол, с основами правил соревнований и основными жестами полевых судей.

Также с первого тренировочного года волейболиста знакомят с пространством игровой площадки и воспитывают умение ориентации на ней.

Вместе с этим игрок должен уметь определить игровой статус команды (команда нападения, команда засетки), знать тыловую и передовую зоны.

5. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с волейболистами на всех этапах многолетней подготовки.

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные

занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы на начальном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в спортивные школы и отделения волейбола, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
 - оценки адаптации юного игрока к тренировочной работе;
 - выполнения контрольных упражнений на начальном этапе по физической подготовке.
- Текущий контроль процесса тренировки волейболистов и состояния спортсменов включает:
- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
 - оценку переносимости волейболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
 - оценку функционального состояния организма, занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
 - оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности волейболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
 - врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами специалистами.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние волейболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Контрольно-переводные нормативы и упражнения

Начиная с начального этапа, занимающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке в конце каждого тренировочного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки.

Требования к нормативам установлены ФССП. Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

Нормативы по физической подготовке занимающиеся ЭНП сдают в конце каждого

тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей.

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке на начальном этапе спортивной подготовки, представлены в таблице.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего 84 рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критериями оценки на этапе начальной подготовки являются:

- стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
- динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в волейболе, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень мотивации ребенка к продолжению занятий волейболом;
- учет процента травмированности группы.

5.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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.

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 муниципального уровня на первом и втором году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 всероссийского уровня;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;
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.

5.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	

			12.0	12.5	11.5	12.0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	с	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			36	30	40	35

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10.4	10.9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11.5	12.0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не более	
			40	35

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и

перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не менее	
			8.2	9.6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11.0	11.5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не более	
			45	38

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			10.8	11.0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40

5.3.2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

- *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

- *до трех лет:* требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;

- *свыше трех лет:* спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

- *Этап совершенствования спортивного мастерства:* спортивный разряд «второй спортивный разряд»
- *Этап высшего спортивного мастерства:* спортивный разряд «первый спортивный разряд»

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки волейболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по волейболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет,

оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячные методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами, к которым относятся заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта, иностранные специалисты, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по волейболу.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике.

Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-волейболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации.

Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Предлагаемая для использования литература и официальные сайты: 1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в волейбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с. 2. Баула Н.П. Волейбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с. 3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с. 4. Гатмен Б. Все о тренировке юного волейболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. 5. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства, 1000 волейбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с. 6. Гомельский А.Я. Энциклопедия волейбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с. 7. Губа В.П. Особенности отбора в волейболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с. 8. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД волейболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с. 9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с. 10. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с

. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об

утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013, регистрационный № 28777). 12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2014, регистрационный № 33587). 13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. 14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 15. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России). б) <http://www.consultant.ru> (Консультант). в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА). г) www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ. д) www.fiba.com – Сайт ФИБА. е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта России