

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Улётовская детско-юношеская спортивная школа
муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Протокол № 02 от «03» 07 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
А.А.Замальдинов
Приказ № 30 от «03» 07 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года № 987;)

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП) И
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПОВ (СС)**

(Срок реализации – 8 лет, возраст обучающихся от 8-18 лет)

Разработчики программы :

Заместитель директора по УВР
Т.В.Стромилова
тренер-преподаватель высшей категории
С.А.Вербицкий
тренер-преподаватель первой категории
Н.Д.Николайчук

с. Улёты
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № п/п | Наименование раздела | страница |
|-------|--|----------|
| | I. Общие положения | 4-11 |
| | III. Учебный план | 11-21 |
| | III. Система контроля | 21-28 |
| | IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол» | 28-38 |
| | V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» | 38 |
| | VI. Условия реализации программы спортивной подготовки вида спорта «волейбол» | 38-40 |
| | VII. Методическая часть | 40-53 |
| | 7.1 преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте | 40 |
| | 7.2 рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом развития опорно-двигательной системы: | 40 |
| | 7.3 рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом развития нервной системы: | 41 |
| | 7.4. рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом развития дыхательной и кровеносной системы: | 42 |
| | 7.5 примерные сенситивные периоды развития физических способностей юных волейболистов | 44 |
| | 7.6 рекомендации по проведению медицинских и восстановительных мероприятий | 45 |
| | 7.7 общая физическая подготовка | 47 |
| | 7.8 тактическая подготовка | 53 |
| | VII. Перечень информационного обеспечения | 55 |

I. Общие положения

1.1. Нормативное правовое обеспечение подготовки спортивного резерва.

Программа составлена на основании нормативно-законодательных актов, регулирующих деятельность образовательных учреждений в области спортивной направленности в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. N 3894-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- С приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее – Требования) разработаны во исполнения пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Министерство спорта РФ «Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки по виду спорта «Волейбол» (методическое пособие)».
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987; 1 (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапах многолетней подготовки спортсменов по волейболу и для содействия успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности

Волейбол (от англ. volley - удар с лёта и ball - мяч) – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Это Олимпийский вид спорта.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Так, на этапе начальной подготовки с целью формирования интереса и осознанного отношения к спортивной подготовке в волейболе целесообразно проводить соревнования по волейболу по упрощенным правилам.

При упрощении правил волейбола эффективны следующие изменения:

- уменьшение высоты сетки; - использование облегченных мячей;
- уменьшение размеров игровой площадки; - увеличение количества замен; - упрощение процедуры замены;
- уменьшение продолжительности партий и игры в целом;
- приближение зоны подачи к сетке и т. п.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, с учетом специфики муниципального образования, организации, осуществляющей спортивную подготовку, авторского подхода тренера по виду спорта.

1.3. Цели и задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Программа позволяет комплексно решать образовательные, оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма спортсменов;
- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики волейбола;
- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии волейбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях. **Метапредметные задачи:**

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке волейболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на основе Типовой программы, учитываются следующие **дидактические принципы педагогики** (Фомин Е. В., 2020):

- *принцип научности* подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами-преподавателями в ходе учебно-тренировочного процесса, достоверных научных знаний;

- *принцип доступности* обязывает тренера-преподавателя строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;

- *принцип систематичности* и последовательности лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки волейболистов, носящего систематический и упорядоченный характер;

- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у волейболистов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;

- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера-преподавателя создает правильное представление у волейболистов о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п.;

- *принцип прочности* означает способность волейболистов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;

- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на этапе начальной подготовки волейболистов лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность волейболиста, с учетом его индивидуальных особенностей, а на учебно-тренировочном этапе

Помимо вышперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и **общие принципы физического воспитания:**

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;

- принцип оздоровительной направленности;

- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов. Каждый уровень подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок обучающиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В волейболе, как и в других видах спорта, действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соответственно, учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов:

Комплексность – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Преимственность – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативность – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

Возрастная адекватность – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

Тренеры -преподаватели готовят юных игроков к волейболу, в который они будут играть в профессиональных командах через несколько лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким окажется волейбол будущего, и учить нужным элементам с детства.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях).

При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

Тренеру-преподавателю нужно научить юного игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи. Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

2.2 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, которые направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма волейболистов;
- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики волейбола;
- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

1-2-й год (этап начальной спортивной специализации)

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- приобретение начального соревновательного опыта;
- формирование спортивной мотивации и стойкого интереса к занятиям волейболом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма волейболистов;
- отбор перспективных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

3-5-й год (этап углубленной тренировки)

- повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности, функционального состояния волейболистов;

- целенаправленное воспитание специальных физических качеств и гармоничное воспитание общих физических качеств;
- накопление соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма волейболистов;
- отбор перспективных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

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

Таблица № 1

| 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 |

2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Форма обучения – очная, в том числе с применением дистанционных технологий;

Форма организации деятельности обучающихся может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная. Проводятся теоретические и практические занятия.

По типу занятия: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные(в группе по плану) учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия ;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы (таблица № 2);
- участие в спортивных мероприятиях (таблица № 3);
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика (таблица № 8);
- тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация (таблицы № 9,10).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Теоретическая работа

с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных волейбольных команд.

Практические занятия

также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МУ ДО Улётовская ДЮСШ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность, это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МУ ДО Улётовская ДЮСШ обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. На каждом году подготовки учебно-тренировочных этапов рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы, которые проводятся в целях более качественной подготовки юных волейболистов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности волейболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. На тренировочном этапе выделяют тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные тренировочные сборы (Таблица 2).

Специальные учебно-тренировочные сборы:

1. *Обязательными* на учебно-тренировочном этапе являются тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Оптимальным числом участников тренировочного сбора является не менее 60% от состава.
2. *Учебно-тренировочные сборы* по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на тренировочном этапе не превышает 14 дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке волейболистов к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данный вариант учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва.
3. *Восстановительные учебно-тренировочные сборы* продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на тренировочном этапе.
4. *Тренировочные сборы* для комплексного медицинского обследования проводятся на тренировочном этапе в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год.
5. *Просмотровые тренировочные сборы* для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта актуальны для этапа углубленной тренировки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора до 60 дней.

Таблица № 2

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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ. | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |

| | | | |
|------|--|---|-------------|
| 2.2. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.3. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности :

Таблица № 3

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

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

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

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1 Требования к объему учебно-тренировочного процесса

В указанных рамках этапные нормативы рекомендуется увеличивать постепенно из года в год в целях адаптации организма юных волейболистов к повышенным показателям объема и интенсивности нагрузки. Показатели максимального объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы волейболиста и исчисляются в астрономических часах.

3.2 Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха.

Режим тренировочной работы учитывается исходя из **расчета на 52 недели**: 46 недель учебно-тренировочных занятий (в учебном году) в условиях спортивной школы, 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере либо учебно-тренировочных сборов или самостоятельной работы по учебным планам, а также в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, а также соревновательная деятельность.

Учебный год начинается 1 сентября. Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день (в условиях тренировочного сбора) суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 астрономических часов.

Час учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут (согласно Уставу). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах, не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов (120 минут);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов (180 минут);

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

На основании годового плана спортивной подготовки Учреждение, утверждает расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

В каникулярное время общеобразовательных учреждений, в зимний и летний период, проводятся тренировочные сборы продолжительностью до 3 недель. Помимо тренировочных сборов в каникулярный период, которые являются обязательными в процессе спортивной подготовки волейболистов, возможно включение в годовой план тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям и специальных тренировочных сборов.

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

Таблица № 4

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

3.3. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 5

| № п/п | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|-------|------------------------------------|---|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| | | |

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часы высчитываются в % от годового количества часов) | До года | Свыше года | | | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
|--|--|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------------|------------|
| | Года обучения | | | | | | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| | Количество часов в неделю | | | | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | |
| | Количество часов в год | | | | | | | | |
| | 312 | 364 | 416 | 520 | 572 | 624 | 624 | 624 | |
| | Количество занятий в неделю | | | | | | | | |
| | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | |
| | Наполняемость группы (человек) | | | | | | | | |
| 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | |
| Общее количество занятий в год | | | | | | | | | |
| 158 | 158 | 208 | 260 | 260 | 260 | 312 | 312 | | |
| Распределение часов в % соотношении от годового количества часов | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические знания | 15 | 15 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка (15-30%) | 86 | 95 | 100 | 90 | 87 | 85 | 67 | 67 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (11-16%) | 34 | 51 | 67 | 67 | 85 | 92 | 77 | 77 |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях (5-15 %) | - | - | - | 52 | 55 | 72 | 70 | 70 |
| 5. | Техническая подготовка (22-28%) | 71 | 85 | 95 | 130 | 130 | 150 | 150 | 150 |
| 6. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12-30 %) | 49 | 59 | 71 | 92 | 124 | 131 | 131 | 131 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика (1-4 %) | - | - | - | 8 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстанов-ные мероприятия, тестирование и контроль (1-4%) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 9 | Интегральная подготовка (14-19%) | 50 | 50 | 62 | 62 | 62 | 62 | 100 | 100 |
| | Общее количество часов в год | 312 | 364 | 416 | 520 | 572 | 624 | 624 | 624 |

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсмену раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и

является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях
- от нападения к защите и от защиты к нападению; -изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол».

Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями 20 упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

3.4. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен (таблица № 6)

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|------|---|--|------------------|
| 1. | Здоровьесбережение | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 1.2 | Режим питания и отдыха, | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) ; | |
| 1.3 | Профилактика наркозависимости, табакокурение, алкоголя у обучающихся | Профилактические беседы | |
| 2 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 2.1. | Теоретическая | Беседы, встречи, диспуты, | |

| | | | |
|------|---|---|------------------|
| | подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Р Ф, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия закрытия награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в Учреждении- и другое | |
| 3. | Развитие творческого мышления | | |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 4 | Другое направление работы | | |
| 4.1 | Работа с родителями | Анкетирование родителей. Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания | Сентябрь-октябрь |
| 4.2 | Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками. | Спортивные соревнования, походы в музей, на концерты, выставки. | |
| 4.3 | Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею | Беседы, лекции, просмотр видеофильма о профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД. | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | право знать!» Безопасность на дороге. | | |
| 4.4 | День открытых дверей. | Организованные посещения учебно-тренировочных занятий и соревнований обучающимися общеобразовательной школы под руководством классных руководителей. | |

3.5 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 7)

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Следует донести до обучающихся **главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!»**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица № 7

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

| Этапы спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его формы | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|-----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной | Выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга . | В течении года | Проведение анкетирования с согласия родителей |
| | Проведение лекций, бесед, | | С приглашением |

| | | | |
|---|--|----------------|--|
| подготовки | семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями. | | специалистов. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; | В течении года | Углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт) |
| | Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями. | | Обязательно с приглашением специалистов. |
| | Права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру | | |
| | Анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления. | | |

3.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия- разминки, основной части и заключительной части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Примерные планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 8

| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----|--------------------|---|------------------|
| 1.1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: | |

| | | | |
|------|-------------------------|---|--------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течен ие года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | |

3.7 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип

комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 9

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|-------|---|--|
| 1 | Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| | Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 2. Пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |

3.8 Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 14.

Таблице № 14

| Вид подготовки | Виды упражнений | Рекомендации по выполнению |
|------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| Общая физическая | Указать все упражнения для развития | 1. Кросс различной дистанции, |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| подготовка | <p>общей физической подготовки: развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. кроссы (3000м-7000м) 2. ломаный бег (2000м-3000м) 3. многоскоки развитие гибкости: 4. упражнения с максимальной амплитудой, 5. Упражнения с отягощением; 6. растяжка. Развитие силы: 7. приседания 8. отжимания 9. сгибание и разгибание туловища. <p>Развитие ловкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. кувырки вперёд и назад, 11. прыжки с поворотом, 12. броски мяча с выполнением кувырка и последующей ловлей мяча <p>Развитие скорости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. челночный бег. 14. ускорения из различных исходных положений. | <p>стараться пробегать в одном темпе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ломаный бег выполняется в спокойном темпе с небольшими ускорениями (30-60м) 3. Выполнение серий многоскоков на развитие прыжковой выносливости 4. Упражнения на растяжку. 5. Упражнения с отягощением либо с сопротивлением партнёра. 6. Комплекс упражнений на растягивание. 7. Серии приседаний на развитие силы ног. 8. Отжимания в упоре лёжа, упоре сзади на гимнастическую скамью 9. Выполнять упражнение со сцепленными руками за головой. 10. Выполнение кувырков с различных положений и по сигналу тренера 11. Выполнение прыжка и разворота в воздухе, выполнение по заданию, по ориентирам 12. Выполнение броска мяча вверх сделать кувырок и поймать мяч пока он не коснулся пола. 13. Выполнение челночного бега с различными дистанциями, с различных исходных положений, после выполнения упражнения. 14. Выполнение коротких ускорений после задания и по определённому сигналу. |
| Специальная физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с экспандером 2. Запрыгивание и спрыгивание с тумбы 3. Выполнение серии имитации атаки и блока 4. Прыжки через барьеры 5. Выполнение ускорения с выполнением элемента волейбола по сигналу тренера. 6. Упражнения с набивными мячами | |
| Участие в спортивных соревнованиях | <p>Участие в первенстве Улётовского района</p> <p>-участие в первенстве Забайкальского края</p> <p>-Участие в турнирах различной направленности</p> | |
| Техническая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения на отработку нижнего приёма 2. упражнения на отработку верхней передачи 3. упражнения на отработку подачи 4. упражнения на отработку атаки 5. упражнения на отработку блока | <p>Нижний приём: Выполнение передачи самостоятельно, в стену с партнёром и в группах. С различной высотой, по заданию.</p> <p>Верхняя передача: Выполнение передачи самостоятельно в парах, в стену, передача в мишени.</p> <p>Выполнение передачи после выхода в зону и тд.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>Поддача: Выполнение верхней подачи, боковой подачи, по заданию в заданную зону, после двигательного действия.</p> <p>Атака: Выполнение имитаций атаки на опоре, в прыжке, по неподвижному мячу, с тумбы, упражнения на правильный выход под мяч, выполнение атаки с различных передач.</p> <p>Блокирование: Имитация блока, выход в зону для блокирования, упражнения для группового блока, упражнения на перенос рук и тд.</p> |
| Тактическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование силовой и планирующей подачи 2. упражнения на выбор места в защите при блокировании и без 3. упражнение применение различной атаки в зависимости от действий соперника 4. передача на удар в зависимости от действия блокирующих | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить подачу по заданию и в выбранную зону. 2. выход в зону защиты перед атакой соперника, выбрать место в зависимости с поставленным блоком. 3. выполнении атаки по линии, диагональ или скидки в зависимости от защитных действий соперника. 4. блокирующие по заданию выбирают место, пасующий игрок должен выполнить передачу так чтобы максимально разорвать блокирующих соперника. |
| Теоретическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы 2. Самостоятельный поиск материала 3. разбор игровых моментов 4. просмотр видеоматериала | Анализ и обработка информации в группах и индивидуально. |
| Психологическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы 2. установки на игры 3. разбор и решение конфликтных ситуаций | |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль физической подготовленности 2. контроль технической подготовленности 3. контроль теоретической подготовленности | <ol style="list-style-type: none"> 1. сдача нормативов по физической подготовке 2. сдача нормативов по выполнению технических элементов волейбола 3. тестирования по теоретической части на знание правил, техники тактики и судейства. |
| Инструкторская практика | <ol style="list-style-type: none"> 1. проведение комплекса разминки воспитанниками 2. самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола 3. упражнения на перестроения 4. проведение основной части тренировки 5. проведение заключительной части. | |
| Судейская практика | <ol style="list-style-type: none"> 1. разбор судейских жестов 2. работа с судейским свистком 3. судейство тренировочных игр 4. разбор матчей с профессиональными судьями. | <ol style="list-style-type: none"> 1. видео изучение судейских жестов и их отработка. 2. изучение сигналов свистка. 3. оттачивание судейских жестов, правильность и своевременность звуковых сигналов. 4. просмотр и анализ действия судей при различных игровых ситуациях |
| Медицинские, | <ol style="list-style-type: none"> 1. установка режима дня спортсмена | |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| медико-биологические мероприятия | 2. разработка сбалансированной системы питания | |
| Восстановительные мероприятия | 1. водные процедуры 2. массаж 3. правильное питание 4. Закаливание | 1. контрастный душ, баня или сауна растирание. 2. различные виды массаж 3. комплексное питание. 4. комплекс процедур на постепенное закаливание организма |
| Интегральная подготовка | 1. Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот. 2. Тренировочные игры по заданию 3. упражнения на взаимодействие блокирующих с защитниками | 1. отработка атаки после успешной защиты, отработка защиты после блокирования своей атаки 2. Игры уменьшенными составами, игры с созданием критической ситуации, с выключением одного или 2х элементов волейбола. 3. отработка страховки блока с переходом на атаку |

3.9 Группы этапа начальной подготовки 1-3 годы обучения

Общая физическая подготовка

1 Развитие выносливости: кроссы(3000м-7000м) ,ломаный бег (2000м-3000м) , многоскоки

2 Развитие скорости: челночный бег ,ускорения из различных исходных положений. ,

3 Развитие гибкости: упражнения с максимальной амплитудой, упражнения с отягощением , растяжка.

4 Развитие силы: приседания , сгибание и разгибание туловища, отжимания

5 Развитие ловкости: кувырки вперед и назад , прыжки с поворотом ,броски мяча с выполнением кувырка и последующей ловлей мяча

Специальная физическая подготовка : упражнения с экспандером , запрыгивание и спрыгивание с тумбы , выполнение серии имитации атаки и блока , прыжки через барьеры , выполнение ускорения с выполнением элемента волейбола по сигналу тренера, упражнения с набивными мячами

Техническая подготовка: упражнения на отработку нижнего приёма, упражнения на отработку верхней передачи ,упражнения на отработку подачи , .упражнения на отработку атаки , упражнения на отработку блокирования

Тактическая подготовка: чередование силовой и планирующей подачи , упражнения на выбор места в защите при блокировании и без , упражнение применение различной атаки в зависимости от действий соперника, передача на удар в зависимости от действия блокирующих , упражнения на отработку атаки

Теоретическая подготовка:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

История возникновения олимпийского движения

Режим дня и питание обучающихся

Физиологические основы физической культуры

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Теоретические основы технико-тактической подготовки.

Основы техники вида спорта

Психологическая подготовка

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Правила вида спорта

Психологическая подготовка: Беседы , установка на игры , разбор конфликтных ситуаций

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Приём контрольных нормативов

Медицинские, медико-биологические мероприятия: установка режима дня спортсмена , разработка сбалансированной системы питания

Восстановительные мероприятия: водные процедуры , закаливание , правильное питание , массаж

Интегральная подготовка: Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот,

тренировочные игры по заданию, упражнения на взаимодействие блокирующих с защитниками

3.10 Группы учебно-тренировочного этапов 1-5 годы обучения

Общая физическая подготовка

1 Развитие выносливости: кроссы(3000м-7000м) ,ломаный бег (2000м-3000м) , многоскоки

2 Развитие скорости: челночный бег ,ускорения из различных исходных положений.,

3 Развитие гибкости: упражнения с максимальной амплитудой, упражнения с отягощением ,
растяжка.

4 Развитие силы: приседания , сгибание и разгибание туловища, отжимания

5 Развитие ловкости: кувырки вперед и назад , прыжки с поворотом , броски мяча с выполнением
кувырка и последующей ловлей мяча

Специальная физическая подготовка : упражнения с экспандером , запрыгивание и спрыгивание с
тумбы , выполнение серии имитации атаки и блока , прыжки через барьеры , выполнение ускорения с
выполнением элемента волейбола по сигналу тренера, упражнения с набивными мячами

Участие в спортивных соревнованиях: Участие в муниципальных , краевых соревнованиях и турнирах
по календарю спортивно-массовых мероприятий

Техническая подготовка: упражнения на отработку нижнего приёма, упражнения на отработку верхней
передачи ,упражнения на отработку подачи , .упражнения на отработку атаки , упражнения на отработку
блокирования

Тактическая подготовка: чередование силовой и планирующей подачи , упражнения на выбор места в
защите при блокировании и без , упражнение применение различной атаки в зависимости от действий
соперника, передача на удар в зависимости от действия блокирующих , упражнения на отработку атаки,
передача на удар в зависимости от действия блокирующих.

Теоретическая подготовка:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

История возникновения олимпийского движения

Режим дня и питание обучающихся

Физиологические основы физической культуры

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Психологическая подготовка

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Правила вида спорта

Профилактика травматизма. Перетренированности/ недотренированность

Психологическая подготовка: Беседы , установка на игры , разбор конфликтных ситуаций

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Приём контрольных нормативов

Инструкторская практика: проведение комплекса разминки воспитанниками , самостоятельно
подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола , упражнения на перестроения,
проведение основной части тренировки , проведение заключительной части.

Судейская практика: разбор судейских жестов , работа с судейским свистком , судейство
тренировочных игр , разбор матчей с профессиональными судьями.

Медицинские, медико-биологические мероприятия: установка режима дня спортсмена ,
разработка сбалансированной системы питания

Восстановительные мероприятия: водные процедуры , закаливание , правильное питание ,
массаж

Интегральная подготовка: Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот,
тренировочные игры по заданию, упражнения на взаимодействие блокирующих с защитниками,
передача на удар в зависимости от действия блокирующих

3.11 Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределить в соответствии с годовым
учебно-тренировочным планом спортивной подготовки образец в таблицы № 16.

Примерный учебно-тематический план «Теоретическая подготовка»

Таблица № 16.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения (месяц) | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|--------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | | | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр |
| Этап начальной подготовки | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | | | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | | | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | | | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | | | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | | | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | | | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности 58 спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | | 25 | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | | Всего на учебно- | | |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца).

Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период.

Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов

IV. Система контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровней спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1 Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- *На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*
 - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
 - изучение и соблюдение антидопинговых правил;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня региональных соревнований;
 - получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.2. Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования. **Для контроля уровня общей физической подготовленности предусмотрено выполнение нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках соревнований по физической подготовке.**

Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу, на этапе начальной подготовки рекомендуется проводить данный контроль на соревнованиях по физической подготовке дважды в год в октябре и апреле.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется (в декабре-январе и мае-июне) каждого года подготовки посредством контрольных упражнений.

Теоретическая подготовленность оценивается посредством бесед по заданным темам, в том числе реализуемым в рамках плана антидопинговых мероприятий.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки каждым обучающимся;
- полноты выполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- обоснованности перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, уровень обучения;
- результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

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

4.3. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Таблица № 10

| № 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 более | |
| | | | 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| | | | 10 | 5 | 12 | 7 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 3.3. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 3.5. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4. Нормативы специальной физич. подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт» | с | не более | | не более | |
| | | | 13,0 | 12,5 | 12,5 | 12,0 |
| 4.3. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 4.5. | Прыжок в высоту одновременным | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |

| | | | | | | |
|------|--|----|----------|----|----------|----|
| | отталкиванием двумя ногами | | | | | |
| 4.7. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 26 | 20 | 30 | 25 |

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

Таблица № 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 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 для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 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 менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20м | с | не более | |
| | | | 3,6 | 4,6 |
| 3.3. | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | |
| | | | 12,6 | 14,6 |
| 3.5. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 4,5 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 150 | 140 |
| 3.9. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 32 | 25 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года.

В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов волейбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- техника выполнения верхней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения верхнего приема;
- техника выполнения нападающего удара;
- техника выполнения блокирования.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

4.5 Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

Таблица №12

| Раздел | Содержание |
|--|--|
| Основные элементы технической подготовки | - техника выполнения верхнего приема; - техника выполнения нижней прямой подачи; - техника выполнения верхней прямой подачи; - техника выполнения нижней боковой подачи; - техника выполнения навесной передачи к нападающему удару; - техника выполнения нижнего приема; - техника выполнения нападающего удара; - техника выполнения нижнего приема; - техника выполнения блокирования. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения |
| Техника выполнения верхнего приема | Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. |
| Техника выполнения верхней прямой подачи | Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. |
| Техника выполнения нижней боковой подачи | Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. |
| Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения |
| Техника выполнения нижнего приема | Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. |
| Техника выполнения верхнего приема | Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при |

| | |
|--|--|
| | выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. |
| Техника выполнения нижней прямой подачи | Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. |
| Техника выполнения верхней прямой подачи | Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол. |
| Техника выполнения нижней боковой подачи | Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол |
| Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол |
| Техника выполнения нападающего удара | Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой. |
| Техника выполнения блокирования | Понятие и выход под нападающий удар. Упражнения на отработку выноса рук при блокировании. Правильная постановка кистей при блокировании. Правильный выбор момента выпрыгивания. |

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специальнофизической и технической подготовке обучающихся. Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

Приложение № 1
к приказу МУ ДО Улётовская ДЮСШ
№ ___ от «___» _____ 20__ г.

Протокол результатов приема контрольно-переводных и промежуточных нормативов спортсменов по видам спорта в МУ ДО Улётовская ДЮСШ

Наименование нормативов: промежуточные, контрольно-переводные
(нужное подчеркнуть)

Ф.И.О. тренера-преподавателя по:

Дата проведения: _____ Вид спорта/дисциплина: _____
Этап (период) спортивной подготовки: _____ Форма проведения: _____

Место проведения: _____

| № п/п | Ф.И.О. спортсмена | Кол-во лет на данном этапе | Содержание нормативов согласно программы спортивной подготовки согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта | | | | | | Степень выполнения нормативов (100%; 99-60%; <60%) | Примечание (при отсутствии и спортсмена указать причину) |
|-------|-------------------|----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Общефизическая подготовка | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Специально физическая подготовка согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание) согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

По результатам аттестации:

1. _____ спортсменов переведены на следующий этап спортивной подготовки:

(кол-во) указать этап спортивной подготовки)

2. _____ спортсменов оставлены для продолжения учебно-тренировочного процесса на прежнем этапе с переходом на следующий период спортивной подготовки:

(указать этап (период) спортивной подготовки)

3. _____ спортсменов оставлены для продолжения тренировочного процесса на прежнем этапе спортивной подготовки:

(указать этап (период) спортивной подготовки)

Председатель комиссии: _____ / _____ /

Члены комиссии: _____ / _____ /

_____ / _____ /

Секретарь комиссии: _____ / _____ /

Тренер-преподаватель по виду спорта _____ / _____ /

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

VI. Условия реализации программы спортивной подготовки вида спорта «волейбол»

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №18

| № п/п | наименование | единица измерения | количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1 | барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2 | гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 3 | доска тактическая | штук | 1 |
| 4 | корзина для мячей | штук | 2 |
| 5 | маты гимнастические | штук | 4 |
| 6 | мяч волейбольный | штук | 30 |
| 7 | мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг) | штук | 14 |
| 8 | мяч теннисный | штук | 14 |
| 9 | мяч футбольный | штук | 1 |
| 9 | насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 10 | сетка волейбольная с антеннами комплект | комплект | 2 |
| 11 | протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| 12 | секундомер | штук | 1 |
| 13 | скакалка гимнастическая | штук | 4 |
| 14 | скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 15 | стойки | комплект | 1 |
| 16 | табло перекидное | штук | 1 |
| 17 | эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |

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

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

VI.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации программы спортивной подготовки относится трудоемкость спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.*

VII. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

7.1 Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 19).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 19

| Морфофункциональные показатели, физические качества | В О З Р А С Т (лет) | | | | | | | | | |
|--|---------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7-8 | 9-10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост | | | | + | + | + | + | | | |
| Мышечная масса | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Быстрота | | + | + | | | | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | + | + | | + | + | + |
| Выносливость(аэробные возможности) | | | | + | + | + | + | + | | |
| Анаэробные возможности | + | + | + | | | | + | + | + | |
| Гибкость | + | + | | + | + | | | | | |
| Координация | | + | + | + | | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | | | | |

7.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом развития опорно-двигательной системы:

1. Следует внимательно относиться к осевой нагрузке по позвоночный столб и другим повышенным нагрузкам, так как в данный возрастном периоде еще не завершён процесс окостенения позвоночника.
2. В период пубертатного скачка роста не следует ожидать от юных волейболистов значительных достижений в технической подготовленности. Быстрый рост конечностей не позволяет подросткам энергоэффективно управлять своим телом. В этом необходимо оказывать им посильную помощь в ходе тренировочного процесса, подбирая посильные для них по уровню сложности двигательные действия.
3. Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка обязывает постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и прочим функциональным нарушениям осанки.
4. Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На средний и старший школьный возраст приходятся сенситивные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости (Таблица 12).
5. Уровень физического развития организма и качеств двигательной деятельности зависит от стадии полового созревания. Чем более высокая стадия полового созревания у подростка, тем выше его физические возможности и спортивные достижения.

7.3 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом развития нервной системы:

1. Возраст 13 лет благоприятен для развития тактического мышления. У подростков существенно улучшается способность к переработке информации, быстрому принятию решений, повышение эффективности тактического мышления. Время решения тактических задач у них достоверно сокращается по сравнению с 10-летними.
2. У девочек в 11–13 лет, у мальчиков в 13–15 лет усиливаются эмоциональные реакции, нарушается координация движений, ухудшается память и чувство времени. Поведение подростков становится нестабильным, часто немотивированным и агрессивным. Во время общения с подростками следует быть к этому готовым и продумывать стратегию общения.
3. Ввиду временного ухудшения речевых функций следует сделать акцент в процессе тренировочных заданий на зрительно-пространственной информации. Данный вид информации будет усваиваться лучше.
4. В данный период тяжело поддаются изменению закреплённые динамические стереотипы (например, закреплённые технические приемы, выполняемые с ошибками).
5. В данный возрастной период подростки легко внушаемы и несамостоятельны, легко перенимают вредные привычки, стараясь подражать старшим товарищам. Именно в этом возрасте чаще всего возникает тяга к табакокурению, употреблению алкоголя, приему наркотиков. В процессе обучения и совершенствования техники двигательных действий следует внимательно относиться к примерам для подражания подростков.

6. После 13 лет у девочек и 15 лет у мальчиков (с окончанием периода полового созревания) нормализуются процессы высшей нервной деятельности, позволяя прогрессировать уровне различных видов подготовленности.

7. Совершенствование зрительной сенсорной системы позволяет значительно улучшить ориентацию в пространстве, выделение значимой информации из потока внешних сигналов. Это повышает точность и координацию движений, расширяет сферу деятельности растущего организма, позволяет сгладить недостаток точности двигательных действий в период пубертатного скачка роста.

8. На нормальную деятельность слуховой сенсорной системы, особенно у подростков, негативное влияние оказывают громкие звуки. В частности, нужно помнить, что систематическое прослушивание громкой музыки через наушники нарушает воздушную и костную проводимость звуковых колебаний и часто приводит к патологическому снижению слуха. Что является важным фактором в процессе тренировочной деятельности, т. к. повышение остроты слуха позволяет хорошо дифференцировать звуковые раздражители, улучшается скорость и точность восприятия речи, развивается музыкальный слух, формируется чувство времени, улучшается пространственная ориентация.

9. С началом овариально-менструального цикла у девочек 12–13 лет вестибулярная устойчивость приобретает циклический характер, снижаясь в предменструальную и менструальную фазы и улучшаясь в постменструальную и постовуляторную фазы.

7.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом развития дыхательной и кровеносной системы:

1) В процессе воспитания физических качеств следует учитывать снижение показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС): в среднем школьном возрасте ЧСС в покое около 80 уд/мин, а в старшем школьном возрасте (16–18 лет) соответствует взрослому уровню – 70 уд/мин. У подростков до 14 лет еще значительно выражена дыхательная аритмия, которая после 15–16 лет практически исчезает.

2) Активный рост сердечной мышцы сопровождается ростом величины артериального давления. У мальчиков в 11 лет АД 104/61, в 12 лет – 108/65, в 13 лет – 112/65, в 14 лет – 115/66, в 15 лет – 120/68, в 16 лет – 125/73, в 17 лет – 125/73 мм рт. ст. У девочек после 13 лет эти показатели на 2–5 мм рт. ст. ниже.

3) В период полового созревания следует внимательно контролировать физическое состояние подростков в процессе воспитания выносливости. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.

4) К 16–17 годам развитие дыхательных функций в основном завершается. Однако возможности дыхательной системы даже в юношеском возрасте оказываются все еще ниже, чем у взрослого организма.

5) В 17–18-летнем возрасте реакции дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц.

Пищеварительная система.

Для среднего и старшего школьного возраста оптимальное количество приема пищи – 3–4 раза в сутки. Соблюдение четкой периодичности режима питания способствует выработке условных пищевых рефлексов и развитию аппетита, необходимых для улучшения процессов переваривания пищи и ее усвоения организмом. При четырехразовом питании усваивается около 80% поступающей в организм пищи, а при трехразовом – около 75%.

К возрасту 13–15 лет устанавливается взрослый уровень объема и концентрации выделяемых пищеварительных соков, достигается максимальная активность пищеварительных ферментов, повышается кислотность желудочного сока, развивается полостное пищеварение. К старшему школьному возрасту все основные функции пищеварительной системы завершают свое развитие, адаптируя организм к приему различной смешанной пищи и хорошее ее усвоение.

Особенности полового созревания.

Половое созревание девушек начинается и заканчивается раньше, чем юношей (10–15 лет и 12–19 лет соответственно). Параллельно с ускорением темпов общего физического развития (акселерация) в современном мире наблюдается замедление темпов полового созревания.

Выделяют 5 стадий полового созревания, определяемых по комплексу первичных и вторичных половых признаков (Таблица 20)

Стадии полового созревания

(Таблица 20)

| Период полового | Стадия полового | Возраст | Описание |
|-----------------|-----------------|---------|----------|
|-----------------|-----------------|---------|----------|

| | | | |
|-----------------------|------------|--|--|
| созревания т | созревания | | |
| Препубертатный период | I стадия | 8–12 лет | Отсутствие вторичных половых признаков, обнаруживаются некоторые половые различия в деятельности ряда функциональных систем |
| 1-ая фаза пубертата | 2 стадия | <u>Девочки</u> | |
| | | 11–13 лет | Активация функций гипофиза сопровождается усиленной секрецией гонадотропного и соматотропного (гормон роста) гормонов, а также повышенной секрецией половых гормонов. Набухание, созревание и рост молочных желез (телархе). Лобковое оволосение (пубархе). Начинается пубертатный скачок роста (около 13 лет). Разные кости растут с разной скоростью: быстрее растут кисти и стопы, кости лицевого черепа (удлинение лица), в последнюю очередь — туловище. Параллельно с ростом скелета растут и развиваются мышцы. Функция всегда отстает от структуры, которая за нее отвечает, — рост мышц не успевает за ростом скелета, а рост нервных окончаний и кровеносных сосудов — за ростом мышц. У девушек наиболее развиты мышцы брюшного пресса, тазового дна и грудные мышцы. В связи с активным ростом скелета кожа не успевает расти и начинает растягиваться. Чтобы избежать повреждения, трещин растянутой кожи, начинают активно работать сальные железы, выделяющие смазку. Эти железы находятся в основании волос, поэтому волосы тоже становятся более жирными. Во время скачка роста кожа иногда так сильно растягивается, что на бедрах, животе, молочных железах могут появиться растяжки — багровые полосы, со временем белеющие. |
| 1-ая фаза пубертата | 2 стадия | <u>Мальчики</u> | |
| | | 13-15 лет | Небольшое увеличение яичек и слабое оволосение лобка. 38 Активация функций гипофиза сопровождается усиленной секрецией гонадотропного и соматотропного гормонов, а также повышенной секрецией половых гормонов. |
| | 3 стадия | <u>Девочки</u> | |
| До 13 лет | | Активация половых желез. В крови растет концентрация половых гормонов. Усиливаются развитие молочных желез и оволосение лобка, начинается оволосение подмышечных впадин. Усиленное выделение соматотропина происходит ночью и замедляется в дневное время. | |
| | | <u>Мальчики</u> | |
| | | До 15 лет | Активация половых желез. В крови растет концентрация половых гормонов. Увеличиваются размеры яичек и длина полового члена, усиливается оволосение лобка. Особенно повышается содержание в крови соматотропина и наблюдается пубертатный скачок роста (около 14 лет). Усиленное выделение соматотропина происходит ночью и замедляется в дневное время. В этот период необходимо диета, богатая белком. |

| | | | |
|---------------------|----------|-----------|--|
| 2-ая фаза пубертата | 4 стадия | Девочки | |
| | | 13-14 лет | Отмечается максимальный уровень активности половых желез. Их секреция достигает максимальных значений в 14–15 лет. Заметного развития достигают молочные железы, оволосение лобка приближается к взрослому типу. Увеличиваются запасы подкожного жира. В 12–13 лет появляются первые менструации (менархе), которые свидетельствуют о начале созревания в яичниках яйцеклеток и становлении периодических процессов женского организма овариально-менструального цикла (ОМЦ). Продолжительность менструального цикла — 21—35 дней. Цикл устанавливается, как максимум, через год после менархе. Длительность менструации — 3—7 дней. Снижается содержание соматотропина, рост замедляется. Повышенные физические нагрузки в этот период угнетают выделение соматотропного гормона и замедляют процессы полового созревания. Они должны тщательно дозироваться. |
| 2-ая фаза пубертата | 5 стадия | Мальчики | |
| | | 15–16 лет | Отмечается максимальный уровень активности половых желез. Их секреция достигает максимальных значений в 14–15 лет. Происходит утолщение полового члена, усиленное оволосение лобка, появление волос на лице и в подмышечной впадине. К характерным признакам этой стадии относят также появление на лице юношеских угрей и связанную с удлинением голосовых связок ломку голоса – смену высоких обертонов на более низкие. В 15 лет появляются первые поллюции – выход созревших сперматозоидов из семенных пузырьков вместе с выделениями предстательной железы. Они происходят 1–3 раза в месяц или реже, с перерывами в 10–60 дней. Соматотропин сохраняется на повышенном уровне, мальчики продолжают вытягиваться в длину. В мышцах усиленно формируются быстрые и мощные гликолитические волокна, достигая 50% объема мышцы. Это обуславливает высокий прирост силы. Однако повышенные физические нагрузки в этот период угнетают выделение соматотропного гормона и замедляют процессы полового созревания. |
| 2-ая фаза пубертата | 5 стадия | Девочки | |
| | | 15 лет | Достижение зрелого уровня первичных и вторичных половых признаков. Женский организм готов к детородной функции. Происходит созревание в яичниках яйцеклеток и стабилизируется ОМЦ. |
| | | Мальчики | |
| | | 17 лет | Достижение зрелого уровня первичных и вторичных половых признаков. В мужском |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | организме созревают функционально зрелые сперматозоиды |
|--|--|--|--|

Возрастное развитие физических качеств.

Физические способности детей развиваются не только в возрастные периоды, обусловленные биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Физические способности необходимо развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретные способности могут развиваться наиболее эффективно (сенситивные периоды) (Таблица 13).

7.5 Примерные сенситивные периоды развития физических способностей юных волейболистов

Таблица № 21

| Физические способности | | Возраст, лет | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
| Силовые | | | | | | | д\м | д\м | д\м | д\м |
| Скоростно-силовые | Верхние конечности | | д\м | д\м | | | | д\м | д\м | |
| | Нижние конечности | | д\м | д\м | | | д\м | д\м | д\м | д\м |
| скоростные | Скорость одиночного движения | д | м | | | | м | м | | |
| | Частота движений | д | д | м | | | | | | |
| | Время двигательной реакции | | | д\м | д\м | д\м | | | | |
| | Скорость перемещения | д | д\м | м | м | д | д | | м | м |
| Координационные (ловкость) | простые координации | д\м | | | д | | м | | | |
| | Сложные координации | д | м | | д | | м | | | |
| | Точность движения | д\м | | | д | | м | | | |
| Выносливость | | д\м | д\м | д\м | | | | д\м | д\м | д\м |
| Гибкость | | д\м | | д\м | д\м | | | | | |

Обозначение: д\м- девочки\мальчики

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воздействии на развитие физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) периоды развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды менее всего контролируются генетически, являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим. Находясь в тесной связи с критическими периодами развития целого организма, отдельных органов и тканей (критические периоды контролируются на генетическом уровне и характеризуются переходом организма на новый уровень онтогенеза), сенситивные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям. Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. Возникает более выраженное развитие физических качеств, наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма. Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно. Сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития можно посмотреть по материалам Губа В. П., 2020.

7.6 Рекомендации по проведению медицинских и восстановительных мероприятий

Педагогические средства восстановления волейболистов. При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма волейболиста, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления волейболистов.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание.

Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Психологические средства восстановления волейболистов. Высокая интенсивность тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния волейболиста, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления (Таблица 22).

Таблица № 22

| Педагогические | Медико-биологические | Психологические |
|--|---|---|
| <p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого | <p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж; - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества; | <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др. <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др. |

| | | |
|---|---|--|
| снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования. | - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; - и др. | |
|---|---|--|

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем. Среди медицинских мероприятий в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе выделим обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям волейболом, осуществляющиеся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. Медицинское обследование проводится 1 раз в 6 месяцев.

7.7 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

Сила и методы её развития

Высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства волейболиста.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную**.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется *преодолевающей*. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиниться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется *уступающей*. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – *динамического*.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется *изотоническим*. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – *изометрическим или статическим*, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УТГ);
- динамических усилий (для групп УТГ);
- прогрессирующих отягощений;
- ударный (для всех уровней подготовки);
- сопряженных воздействий;
- вариативный (для всех уровней подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся на этапах базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц.

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников.

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.).

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация бега руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждое беговое движение по 10-30 раз руками и ногами. Скорость выполнения увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений;
- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями;
- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости;
- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия;
- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук и ног к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз;
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема;
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением;
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении;
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см;
- то же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов;
- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.
- Прыжки в длину с малого, среднего, полного, увеличенного разбега;
- Прыжки в длину через препятствие с различными видами приземлений.

Силовая тренировка зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;

- Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5х10 раз;

Упражнение со штангами (грифом):

- а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
- б) рывки 10х10 подходов;
- г) толчки 10х10 подходов;
- д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
- е) подскоки 10х10 и т.д.;
- ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
- з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст обучающихся и степень подготовленности.

Скорость и методы её развития.

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя: собственно, скорость движения; частота движения; способность к ускорению; быстрота двигательной реакции.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления использую два варианта комплексного метода:

- после «тонизирующей» работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
- после «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

Методические указания к развитию быстроты

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота, обучающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне.

В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных**. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обычных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Эстафеты | скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу б\него | Увеличение скорости продвижения |
| Игры | Выполнение упражнения на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр | Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением |
| Соревнования тренировочные | Выполнение упражнения с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований | Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов |
| Соревнования официальные | Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения | Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль |
| Повторный | Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях | Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений. |

Выносливость и методы её развития.

Выносливостью называется способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Для преодоления утомления имеет значение уровень работоспособности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также умение спортсмена выполнять определенную работу в рациональном мышечном напряжении.

На первоначальном этапе занятий нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа) при сохранении небольшой средней скорости.

Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большой интенсивности, длительность которой не должна превышать 30 мин. Для тренировки применяют интервальный метод, тренировочную игру проводят с большей интенсивностью. Интервал отдыха каждый раз сокращают.

Общая выносливость волейболистов проявляется в способности играть на высоком уровне, работоспособности длительное время с наименьшим количеством ошибок.

Примерные упражнения для развития общей выносливости

1. Ходьба на лыжах.
2. Кроссовый бег, бег средней интенсивности.
3. Плавание.
4. Проведение игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий.
5. Проведение игр на время.
6. Во время пауз между партиями в игре (в течении 5-10 мин.) выполнить интенсивные физические упражнения – прыжки, рывки, игра в баскетбол и т. д.
7. Начать игру в быстром темпе и также заканчивать ее, несмотря на сильное утомление.

Ловкость и методы её развития

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность

движений. В каратэ, как, впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление:

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженность преодолевается так:

- разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Гибкость и методы её развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и прыжковых упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания.

| Разрабатываемые суставы | Задачи тренировки | |
|-------------------------|-------------------|----------------------|
| | Развитие гибкости | Поддержание гибкости |
| Позвоночного столба | 90-100 | 40-50 |
| Плечевые | 50-60 | 30-40 |
| Лучезапястные | 30-35 | 20-25 |
| Тазобедренные | 60-70 | 30-40 |
| Коленные | 20-25 | 20-25 |
| голеностопные | 20-25 | 10-15 |

Методические указания к развитию гибкости

1. Общая гибкость приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.
2. Специальная гибкость приобретает в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.
3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.
4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

7.8 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико- тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений. Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приемы для затруднения действий блокирующих. Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краев сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях). Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники. Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами. Система игры со второй передачи на двух нападающих Система игры в нападении на двух нападающих применяется тогда, когда в команде есть один или два связующих игрока, слабо играющих в нападении. Так, при расположении связующего игрока на передней линии в зонах 2, 3 и 4 розыгрыш всех тактических комбинаций осуществляется через игрока, располагающегося под сеткой. Несмотря на кажущуюся простоту расстановок и ограниченность тактических комбинаций при системе игры в нападении на двух нападающих, при соответствующих условиях, а именно при разнообразных передачах, эта система нападения часто бывает не менее эффективной, чем другие.

Ниже приведены возможные комбинации при системе нападения на двух нападающих.

Комбинации системы при первой передаче в зону 3.

1. Игрок зоны 3 направляет высокую передачу для удара игроку зоны 4.
2. Игрок зоны 3, стоя лицом к партнеру, направляет высокую передачу для удара в зону
3. Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу на «столб» игроку зоны 4.
4. Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу игроку зоны 4, посылая мяч в середину этой зоны.
5. Игрок зоны 3 выполняет низкую передачу перед собой, нападающий зоны 4 производит удар с короткой передачи.
6. Нападающий зоны 4 с передачи игрока зоны 3 производит удар «на взлете».
7. Нападающий зоны 4 производит удар с передачи игрока зоны 3, направленной за голову в этой же зоне.
8. Нападающий зоны 4 делает отвлекающий маневр, забегая за игрока зоны 3, и имитирует удар с передачи за голову, а передача следует игроку зоны 2.
9. Нападающие зон 4 и 3 имитируют атаку из зоны 4. В последний момент игрок зоны 3 неожиданно (за счет кистевой передачи) направляет мяч за голову игроку зоны 2.
10. Игрок зоны 3 стоит лицом к зоне 2 и имитирует передачу в эту зону. В последний момент он передает мяч за голову игроку зоны 4(передача может быть высокой, полупрострельной или короткой).

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.

1. Игрок зоны 2 направляет обычную передачу в зону 4.
2. Игрок зоны 2 посылает мяч в зону 3.

3. Игрок зоны 3 располагается в правой расстановке и выполняет удар с передачи за голову, которую выполняет игрок зоны 2.
4. Игрок зоны 3, имитируя атаку, из правой расстановки забегает в зону 2, а передача следует игроку зоны 4.
5. То же, но нападающий зоны 4 играет с пристрельной передачи. Вариант первый: атака с прострельной передачи в своей зоне; вариант второй: атака с прострельной передачи, направленной на границу зон 3 и 4.
6. Нападающий зоны 4 идет на короткую передачу, а игрок зоны 3 из левой расстановки атакует с невысокой передачи, полученной слева от опускающегося после имитации удара игрока зоны 4.
7. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, а игрок зоны 4, забегая в зону 2, производит удар с передачи за голову.
8. Оба нападающих играют с прострельных передач – один в зоне 3, другой в зоне 4.
9. Игрок зоны 3 имитирует атаку с короткой передачи, удар производит игрок зоны 4 с прострельной передачи в своей зоне.
10. Нападающий зоны 4 атакует с обычной передачи, игрок зоны 2 производит удар на взлете за головой игрока зоны 3.

Комбинации системы при расположении связующего игрока в зоне 4 те же, что и комбинации при расстановке связующего в зоне 3, так как последний после подачи перемещается в зону 3 и оттуда разыгрывает мяч.

Система игры со второй передачи на трех нападающих

Часть комбинаций, описанных выше, постоянно применяется и при данном варианте нападения, однако здесь они значительно разнообразнее, так как передачи для удара могут быть направлены не на одного из двух, а на одного из трех игроков. Это обстоятельство в значительной мере затрудняет организацию группового блокирования, что создает этой системе игры заслуженную популярность и является поводом для ее использования большинством отечественных и зарубежных команд.

Ниже приводятся некоторые комбинации системы.

Комбинации системы при первой передаче на выходящего игрока

1. Нападающий удар с передачи, направленной за голову, при отвлекающих действиях партнера. Эта комбинация требует точной передачи и быстрых действий отвлекающего игрока, имитирующего атаку. Передающий игрок, выходящий с задней линии, находится у сетки между зонами 2 и 3. Нападающий игрок из зоны 3 выполняет разбег на удар с короткой передачи или с передачи «на взлете». Все действия этого игрока направлены на создание впечатления у противника, что именно он будет производить нападающий удар. Передающий игрок также всеми своими действиями показывает, что передача будет им направлена игроку зоны 3, а затем, в последний момент, за счет кистевой передачи он посылает мяч за голову. Игрок зоны 2 завершает комбинацию без блока или имея против себя одного блокирующего игрока.

2. «Крест». Игрок зоны 3 разбегается на удар с короткой передачи на выходящего, имитируя удар «на взлете». Нападающий зоны 2, перемещаясь в зону 3, завершает комбинацию. Успех зависит от умелых действий передающего игрока, который в зависимости от расположения блокирующих игроков противника определяет, кому из нападающих направить мяч для завершающего удара. 40

3. «Обратный крест». В комбинации участвуют два игрока нападения – зон 3 и 4. Игрок зоны 4 энергично выходит из своей зоны на выходящего волейболиста и имитирует удар с передачи «на взлете». Нападающий зоны 3, перемещаясь в зону 4 за спину своего партнера, производит удар.

4. «Эшелон». Эта комбинация требует слаженности, умения, хорошо имитировать удар и точно производить вторую передачу, выполняемую выходящим игроком. В комбинации участвуют три волейболиста: выходящий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, заставляя противника организовать блокирование. Выходящий игрок направляет передачу за спортсмена зоны 3 переместившемуся туда нападающему зоны 4, который проводит удар без противодействия блокирующего, так как имитационные движения игрока зоны 3 отвлекли на себя блокирующего игрока противника.

5. «Вдогонку». Комбинация выполняется в быстром темпе. Первым начинает движение игрок зоны 2, который как бы догоняет мяч в зоне 3, на расстоянии 1-1,5 м от выходящего игрока. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и, получив мяч от выходящего игрока, завершает комбинацию. Заканчивать комбинацию как в этом, так и в других случаях могут и другие волейболисты передней линии.

Во всех приведенных комбинациях показано участие лишь двух атакующих игроков. На самом же деле третий игрок передней линии также всегда участвует в тактических комбинациях, выполняя нападающий удар с обычных, полупрострельных или прострельных передач из зоны 2 или 4.

Тактическая система нападения с первой передачи

Не менее эффективной, чем предыдущие, является и система игры в нападении с первой передачи. Однако из-за сложности приема мяча с подачи и передачи его сразу на удар эта система игры в настоящее время, как правило, стала применяться только в процессе самой игры, когда полет мяча имеет простую траекторию, удобную для розыгрыша мяча с первой передачи. При этой системе нападающий, которому предназначается передача, располагается в 2-3 м от сетки. Исключения составляют игровые расстановки, при которых первая передача направляется на удар под левую руку игроку зоны 2 или 3, находящемуся в непосредственной близости от сетки.

В связи с тем, что первая передача на удар не всегда может быть точной, ее рекомендуется выполнять не на основного нападающего (сильнейшего на линии), а на вспомогательного или связующего игрока с тем, чтобы в случае плохой первой передачи более сильный волейболист мог завершить комбинацию ударом со второй передачи-откидки, которая является более точной.

Игрокам атакующей команды при первой передаче на удар сразу следует руководствоваться расстановкой блокирующих игроков противника. Завершающий удар целесообразнее выполнять в зоне слабо блокирующего игрока противника. Иногда при неточной первой передаче есть смысл произвести удар, так как блокирующие в данном случае будут ждать скидку. Это обстоятельство обязывает нападающих игроков совершенствоваться в нападающих ударах с неточных передач.

Если первая передача направлена таким образом, что нападающий удар с этой передачи не может представлять опасности для противника и последний не блокирует, следует передать мяч из опорного исходного положения на удар одному из своих партнеров.

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.

1. Первая передача направляется из зоны 5 в зону 2, волейболист зоны 2 выполняет нападающий удар.
2. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3.
3. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 4.
4. Из зоны 2 нападающий откидывает мяч за голову перемещающемуся туда для откидки игроку зоны 3.

Комбинации системы при первой передаче в зону 4.

1. Передача для удара направлена игроку зоны 4, который и производит удар.
2. Игрок зоны 4 вместо удара откидывает мяч игроку зоны 3.
3. То же, но откидывает мяч в зону 2.
4. Из зоны 4 игрок откидывает мяч за голову для удара переместившемуся туда игроку зоны 3.

Комбинации при первой передаче в зону 3.

1. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2. Игрок зоны 3 производит удар с первой передачи. Если в зоне 3 находится игрок, умеющий бить левой рукой, то первую передачу для удара можно направлять из зон 4 и 5.
2. Первая передача направлена из зоны 2, игрок зоны 3, имитируя удар, выполняет передачу за голову в зону 4, игрок которой и завершает атаку.
3. То же, с передачей в зону 2.
4. После имитации удара игрок зоны 3 выполняет короткую передачу за голову игроку зоны 4, который производит удар по опускающемуся блоку.
5. То же, при передаче из зоны 5 с атакой с короткой передачи из зоны.

Системы нападения используются командами в большинстве случаев при розыгрыше мяча с подачи (за исключением системы игры с первой передачи). В процессе игры при сильных нападающих ударах, когда тактический замысел игрок не может реализовать из-за трудности приема мяча, нападающие удары производятся из различных зон площадки с первых и вторых передач, исполняемых не в соответствии с тактическим планом игры.

Наиболее эффективными являются атаки с первой передачи, выполняемые в сочетании с отвлекающими действиями, и удары с первых прострельных передач и передач мяча «на взлете». Такие атаки требуют отличного взаимодействия передающего игрока с нападающим.

7.9 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- эффективность как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом. Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния внешней среды, причём нередко такое влияние выступает в роли сбивающих факторов, ухудшая результат выполнения технических и тактических приемов (по качеству, точности и т. д.). Так, воздействие излишнего шума ухудшает результат на 10%, избыточное или недостаточное освещение – до 20%, изменение темпа движений – до 26%, утомление игрока – до 40% и т. д. С ростом квалификации игрока действие сбивающих факторов снижается. Стабильность выполнения тактических и техническим приёмов и тем самым стабильность результата связываются с выполнением основной (рабочей) фазы каждого приёма (коэффициент вариации основных характеристик – 11 – 13 %). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технико-тактического приёма – приспособление данного приёма к меняющимся условиям игры, в связи, с чем уровень её вариативности более высокий (коэффициент вариации основных характеристик – 51 – 54 %). Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим и тактическим приёмам. Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение задач последней осуществляется посредством технических приемов. Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде. Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

7.10 Примерное распределение нагрузки по микроциклам в группах спортивной подготовки:

| <i>Этапы спортивной подготовки</i> | <i>Группы начального этапа спортивной подготовки (ГНП)</i> | <i>Группы тренировочного этапа спортивной подготовки (УТГ)</i> |
|------------------------------------|--|--|
| Подготовительный этап. | Основная задача <i>подготовительного этапа</i> – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в волейбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. | <i>Задача подготовительного этапа</i> – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | <p><i>Специально-подготовительный этап</i></p> <p>Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объемов нагрузки по физической и технической подготовке.</p> <p>На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику приема-передачи мяча, перемещений, подачи мяча.</p> <p>Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> | <p>на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 4-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p><i>Специально-подготовительный этап</i> - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. приема-передачи мяча, перемещений, подачи мяча, нападающего удара, блокировка.</p> <p>Количество тренировок в неделю составляет 4-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> |
| Предсоревновательный этап. | <p><i>Задачи предсоревновательного этапа</i> – увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала .</p> <p>Количество тренировок в неделю составляет 3-4.</p> <p>Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла.</p> <p>В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры)</p> | <p><i>Задачи предсоревновательного этапа</i> – увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объем тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений.</p> <p>Количество тренировок в неделю составляет 5-5.</p> <p>Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры)</p> |
| Соревновательный этап. | <p>В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.</p> | <p>Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.</p> <p>В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.</p> |
| Переходный этап. | <p><i>Задачами переходного периода</i> является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление.</p> <p>Длительность периода составляет от</p> | <p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель</p> |

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 сЗ.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Фомин Е.В, Булыкина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.

11. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - № 3. - С. 134-138

Интернет сайты Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
4. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
3. ЖелезнякЮ.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
5. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.