

Программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БЕЛОКАЛИТВЕНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3.

Согласовано: Утверждено:
На заседании пед.совета Директор МБУ ДО ДЮСШ№3
пр.№ ___ от _____ Г.И.Василенко _____

Программа
спортивной подготовки
по виду спорта волейбол

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЕЙБОЛ, УТВЕРЖДЕН 30.08.2013Г.**

Возраст воспитанников: от 9 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

х. Богураев 2015г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол по популярности является одним из массовых командно - игровых видов спорта. огромное количество любителей и профессионалов занимается волейболом. Популярность данного вида спорта объясняется тем, не требуется дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Конвенция о правах ребенка.

3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 680 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

4. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».

5. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Этап предварительной спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. О спортивной тренировке на начальном этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.). В данной программе предлагается работа с предоставлением обучающемуся возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать вид спортивной специализации. В данной программе учебный процесс разбит на несколько этапов:

1. Начальной подготовки – 3года обучения (9- 11лет)

2. Учебно-тренировочный – 5 лет обучения (12-17лет)

Основной целью данной программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение обучающихся.

Основные задачи:

Этап начальной подготовки:

- ü Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
- ü Овладение основами техники выполнения физических упражнений.
- ü Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний.
- ü Выявление задатков и способностей детей.
- ü Привитие стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой.
- ü Воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап:

- ü Повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- ü Приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных

соревнованиях.

ü Формирование спортивной мотивации.

ü Укрепление здоровья спортсменов.

НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Учебный процесс разбит на несколько этапов:

3. Начальной подготовки – 3года обучения (9- 12лет)

4. Учебно-тренировочный – 5 лет обучения (12-17лет)

Продолжительность тренировочного процесса зависит от года обучения:

НП – по 2 часа 3 раза в неделю, УТГ – до 2-х лет – по 3 часа 3раза в день,

свыше 2-х лет по 4 часа 4 раза в день

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной Программе и минимальное количество детей в группе приведены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	---	-------------------------------

Этап начальной подготовки	3	9	14- 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	18-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

2.4 Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами процесса тренировки по данной программе являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	10-12
	свыше 2 лет	12-18

Недельная нагрузка тренировочной работы является максимальной и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Для обеспечения поступательного повышения подготовленности волейболистов в процессе многолетней тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки. Подготовленность волейболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного спортсмена. Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период

предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет. Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузка – это работа, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях или величина воздействия этой работы на организм спортсмена. Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;

- специализированность;
- величина;
- интенсивность.

Направленность характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.. Специализация подготовки связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» к соревновательному упражнению. На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Объем нагрузки это общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серий занятий). В качестве объема необходимо регистрировать:

- количество дней на проведение тренировочных занятий;
- количество тренировочных занятий;
- количество часов, затраченных на тренировочные занятия.

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (наполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные функциональные системы и тем самым избирательно их тренировать. Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данной тренировке, и какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена.

В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа:

I этап восстановления - после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно приходит в до рабочее состояние.

II этап восстановления - работоспособность затем повышается до величин, превышающей до рабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

III этап восстановления - затем, через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния тренированности возвращается к исходному до

тренировки. Для того, чтобы тренированность волейболистов нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления (в супер компенсационном). Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверх восстановления.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку планируются тренировочные сборы (согласно ФССП), являющиеся составной частью тренировочного процесса. Перечень тренировочных сборов представлен в таблице

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
	Тренировочные сборы			
1.1.	по подготовке к международным соревнованиям	18	-	
	Тренировочные сборы по подготовке к			
1.2.	чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
	Тренировочные сборы по			
1.3.	подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
	Тренировочные сборы по			
1.4.	подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.5.1. Медицинские требования. Для того чтобы, спортсмен достиг высоких результатов, он должен обладать хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса ведется контроль за состоянием здоровья спортсмена:

· Углубленное медицинское обследование - в начале и конце учебного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера г. Белая Калитва, а так же перед официальными спортивными соревнованиями.

· Этапное комплексное обследование – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).

· текущее обследование–проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств

восстановления.

По результатам обследования вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

2.5.2. Возрастные и психофизические требования

В течение всей спортивной подготовки наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена ведется санитарно-просветительская работа по направлениям:

- принципы построения питания, его режима, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- заболевания, связанные с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- типовые травмы, причины возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма
- симптомы утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований - сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей:

- аэробные возможности организма после 14 лет;
- анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующие воспитание специальной выносливости) - возраст 15-17 лет,

анаэробно-алактатный (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей; максимальная интенсивность до 15-20сек) механизм энергообеспечения - возраст 16-18 лет.

у девушек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше, что учитывается в данной программе при развитии физических качеств.

2.5.3.Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6.Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4 - 6	6 - 7
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364

Классификация нагрузок.

1. Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях. 2. Около

предельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	минимальный	1	1	2	2
	предельный	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	минимальный	-	-	1	1
	предельный	-	-	1-3	1-3
Основные	минимальный	-	-	1	1
	предельный	1	1	3	3
Всего игр		20	20-25	40-50	50-60

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для прохождения спортивной подготовки необходимо обеспечить спортсменов спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, в соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

2.6.1. Обеспечение спортивной экипировкой.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Оборудование и спортивный инвентарь		

1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

п/п	наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	Кроссовки для волейбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1
6	Носки	пара	на занимающегося	-	-	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1

11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

- Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.9. Требование к количественному и качественному составу групп.

Спортивная подготовка по данной программе проходит в два этапа:

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

2.9.1. На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 9 лет и прошедших индивидуальный спортивный отбор. Наполняемость группы составляет 14-25 человек. На данном этапе спортсмены получают юношеские разряды и выполняют обязательную техническую программу.

2.9.2. Группы тренировочного этапа формируются по 12-20 человек. В конце обучения на данном этапе спортсмены должны иметь первый спортивный разряд.

2.10. Структура годичного цикла

На основе построения системы многолетней подготовки строятся годичные циклы учебно-тренировочного процесса. Главное требование при этом – выполнение программы, ее «обучающей» тенденции, кроме того, учитывается периодизация тренировочного процесса с целью наилучшего решения задач обучения и подготовки юных волейболистов к соревнованиям.

Так как соревнования по волейболу проводятся зимой и летом, выделяются два цикла в году:

1. Осенне - зимний;
2. Весенне-летний.

В каждом из них содержится три периода :

1. Подготовительный.

2. Соревновательный.

3. Переходный.

Периодизация для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа 1 и 2 года обучения считается условной.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы,

имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку спортсменов на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе

направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде

осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, футбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого

снижения спортивной формы. В этом периоде волейболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который

преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применить разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между иным;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие

процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а такие изменения величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии в микроциклах, в макроцикле необходимо

учитывать

следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на

необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестройки в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторность обеспечивает становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается на следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантированно восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается ведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного восстановления. Во время последующего обязательного этапа, работоспособности.

Величина повторений не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постоянно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроцикл, так и более длительным периодам свойственна разнообразная динамика. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным

интервалом отдыха) и выносливостью (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах 95х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и квалификации используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий спортом и ростом тренированности организм спортсменов адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме волейболистов. В старших учебно-тренировочных группах рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;

Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений

Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой стоимости с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть настоящей Программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки волейболистов; распределение учебного материала по этапам спортивной подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития

личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта волейбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается»

на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов,

оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного занятия более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-

подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать

так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма спортсмена.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легко дозируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

При проведении тренировочных занятий данной программой предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма среди спортсменов. Для этого тренер знакомит спортсменов с нормативными инструкциями по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, знакомит с Т.Б. при изучении новых видов упражнений с нормативными требованиями к местам проведения занятий и спортивных соревнований, а так же с ТБ во время проведения соревнований.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и

проведении спортивных соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.2.1. Общие требования безопасности.

а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

б) Во время проведения занятия у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

в) К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

г) спортсмен должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

3.2.2. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3.2.3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

3.2.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию спортивной школы.

3.2.5. Требования безопасности по окончании тренировки.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.4, 2.6, 2.7 настоящей Программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки

для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются для группы спортсменов.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы достижения высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

На основании перспективного плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по этапам и годам обучения.

3.5.1. Программный материал начального этапа.

3.5.1.1. Начальный этап до года.

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).
8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в

стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

Техника защиты:

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и

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

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

Интегральная подготовка.

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

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

5. Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

3.5.1.2. Начальный этап - свыше года.

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт на Дону в России. Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функции. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.

5. Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология, понятие о методике судейства. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Действие без мячом. Перемещение и стойка.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещением. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Двойной шаг назад. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Действие с мячом. Передачи мяча.

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передача в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперёд, спиной вперёд. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4м).

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстоянии 2м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстоянии 4м.

3. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперёд. Передача с набрасывания партнёра. Передача в тройках, средней производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача стоя спиной из зоны 3).

4. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Передача мяча подвешенного на шнуре в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания. То же, с набрасывания партнёра (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода).

5. Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. То же, но после перемещения. Отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание

мяча, наброшенного партнёром.

Подачи мяча.

1. Нижняя прямая подача. подача снизу подряд 5,10,20 попыток подряд. подача в правую и левую половину площадки. подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. подача за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач (из числа заданных). Соревнование на точность попадания при подаче в зоны.

2. Верхняя прямая подача. подача мяча, подвешенного на шнуре. подача мяча установленного в держателе, через сетку. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). подача с расстояния 6м через сетку на расстоянии не менее чем 9м. подача через сетку с соблюдением правил. подача подряд 5 попыток. чередование нижней и верхней прямых подач.

Нападающие удары.

Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. То же, но мяч установлен в держателе, удар с разбега (1,2,3 шага). То же, но через сетку. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнёром (посланному метательным устройством). Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

Техника защиты.

Действие без мяча. Перемещения и стойки:

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений (с места). Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защиты.

Действие с мячом.

Приём мяча: 1. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). Приём мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м) Приём нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3 и 2.

2. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание снизу мяча, подвешенного на шнуре, назад за голову - на месте и после перемещения. Приём снизу мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещения. Приём снизу в парах - стоя на месте и после перемещения. Отбивание снизу мяча назад за голову в движении (перемещаясь различными способами). Отбивание мяча снизу в стену - стоя на месте, с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в сочетании с перемещениями. Упражнение с приспособлениями типа «падающий мяч». Приём мяча снизу во встречных колоннах в зонах: 4-3,3-4, 3-2, 2-3. То же, но в зонах 6-3-4,6-2-3,6-3-2. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии. Приём снизу подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3 и 2.

Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу установленному в держателе (направление и

зона удара известны). То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар выполняется по наброшенному (партнёром) мячу.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор места.

- 1.Для выполнения второй передачи (в зоне 3,стоя спиной по направлению).
- 2.Для выполнения подачи (верхней прямой).
- 3.Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом.

- 1.Чередование способов подач (нижних и верхней прямой).
- 2.Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком и спиной к сетке).
- 3.Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной.
- 4.Подача нижняя на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии.

- 1.При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
- 2.При второй передаче: игрока зоны 3 с игроками зоны 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче).

- 1.Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).
- 2.Игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и нижних подач).

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии.

- 1.Приём нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передачи.
- 2.Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.
- 3.Приём мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3,вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места:

1. При приёме нижней и верхней подачи.
2. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).
3. При страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи.

При действиях с мячом:

1. Выбор способа приёма мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, снизу от верхней).
2. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и др.

1. Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2.
2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.
3. Игрока зоны 6 с игроками зон 1,5 и 3.
4. Игроков зон 2 и 4 и игроком зоны 3 (при выходе для блокирования).

Командные действия.

Приём подачи.

1. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
2. Расположение игроков при приёме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.
3. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4.

Система игры.

1. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. 2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например: метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Передача сверху двумя руками, стоя лицом-стоя спиной. Нижняя передача вперед-отбивание снизу, стоя спиной по направлению. подача-прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху-блокирование, передача-нападающий удар. Передача в прыжке-нападающий удар. 4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку-вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи-групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии - защита «углом вперед». 5. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху-чередование и с перемещениями. подача верхняя прямая. Передача в прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой. 6. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите - указанных в программе. 7. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т.д.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др. 8. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Например: применять только верхнюю подачу. подачу принимать снизу. Через сетку посылать мяч передачей в прыжке. Вести указанные в программе системы игры.

3.5.2. Програмный материал тренировочного этапа

Теоретическая подготовка (для всех групп).

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. 2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Влияние занятий физическими упражнениями и волейболом на нервную систему и обмен веществ.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный

контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы и понятие о спортивном массаже. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите.

6. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие о обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

7. *Правила соревнований.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

8. *Установка игрокам перед игрой и разбор игр.* Характеристика команды противника. Тактический план игры, установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

3.5.2.1. Програмный материал начальной специализации

1 года обучения

Техническая подготовка.

Действие без мяча. Перемещение и стойки (прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами).

Действие с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стенку на месте (сидя, стоя). Передачи мяча в круг. Передачи в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180 градусов. Передачи мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину. Передача на точность после собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же с набрасыванием партнёра. Передача мяча сверху двумя руками выпадом в сторону и последующим перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача в парах. Передача в стенку. Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Подача мяча. Верхняя прямая подача. Поддачи подряд 10 попыток. Поддачи в правую и левую половину площадки. Поддачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Поддачи за игрока зоны 6. Соревнования на большее количество выполненных передач.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар. Нападающий удар из зон 4,3,2 разных передач по высоте. Нападающий удар с удалённых от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки. Удары в пол у стены, через сетку с собственного подбрасывания. Нападающий удар с переводом из зоны 2. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу с собственного подбрасывания (с места) через сетку.

Техника защиты.

Перемещение и стойки. Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений - с места и после перемещения. Сочетание перемещений с падениями. Сочетание перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите.

Действие с мячом.

Приём мяча. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча после подачи в стенку (6-8м). Приём подачи в зоне 6. Приём мяча от передачи через сетку (10-12м). Приём мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и приём мяча. Приём мяча снизу во встречных колоннах (передняя, задняя линии-4м). Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Приём верхней подачи в зоне 6. Приём мяча снизу от нападающего удара (средней силы с собственного подбрасывания). Приём мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками с падением и перекатом. Приём подач. Приём мяча от передач через сетку в прыжке. Приём мяча от нападающего удара с собственного подбрасывания. Приём мяча снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину. Приём мяча, отскочившего от сетки. Приём после собственного набрасывания в сетку- стоя на месте и после перемещения. То же после набрасывания партнёром. Приём мяча снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на спину. Приём мяча, наброшенного партнёром, на месте и после перемещения.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по «диагонали» в зонах 4,2,3. Блокирование, стоя на подставке и в прыжке с места.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места:

Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом). Для выполнения подачи. Для нападающего удара.

При действиях с мячом: Чередование нижних, верхних подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыком приёма мяча. Верхняя прямая подача на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Вторая передача из зоны 2 в зоны 3 и 4, из зоны 3 в зоны 4 и 2. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман. Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче): игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме верхних подач); игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме от передач - для удара).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом и спиной. Приём верхних подач и первая передача в зону 2, вторая в 3-4. Приём верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор мест.

При приёме верхней прямой подачи. При одиночном блокировании. При страховке партнёра,

принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

При действиях с мячом. Выбор способа приёма подачи. Выбор способа приёма мяча от обманных приёмов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной руками, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов. Зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними.

Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1,6,5 между собой (страховка партнёра при приёме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приёмов). Взаимодействие игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приёме мяча от нападающего удара и обманных приёмов.

Командные действия. Приём подач.

Расположение игроков при приёме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приёма игрок зоны 2 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка.

1.Чередование и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам. 2.Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приёмов. 3.Чередование технических приёмов и их способов. 4.Чередование тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

5.Многократное выполнение технических приёмов.

6.Многократное выполнение тактических действий.

7.Учебные игры.

8.Календарные игры.

2 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами игры в нападении.

Действие с мячом. Передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной рукой. Передача сверху из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4,4-2,6-4 на

расстоянии 6м. Передачи в зонах 5-2,1-4 на расстоянии 7-8м. Передачи мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача (после передачи над собой и поворотом на 180град.) в зонах 2-4,6-4 на расстоянии 3-4м. Передачи в тройках в зонах 6-2-2,5-2-2,1-4-4 и т.д. Передача сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину. Чередование способов передачи мяча.

Подачи мяча. Верхняя прямая подача (20 попыток). Подачи с различной силой. Подачи в зоны 6-3,1-2,5-4. Соревнования на точность попадания в зоны.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары в зонах 4 и 2 из глубины площадки (зона 6). Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зоны 2-4 «мимо блока». Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Удар по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зон 3, 4 с различных передач. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4. Удар по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3). Нападающий удар с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещение и стойки.

Сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приёмами игры в защите. Перемещения на скорости и чередования их способов, сочетания с падениями, остановками стоек и выполнением приёма мяча.

Действия с мячом. Приём мяча. Приём мяча сверху двумя руками. Приём нижней и верхней прямой подачи. Приём мяча от удара одной рукой в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Приём нижней подачи, первая передача на точность. Приём верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения. Приём мяча от нападающего удара через сетку. Приём мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Приём мяча от передачи через сетку. Приём подачи. Приём мяча от нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками с падением назад, в парах. Приём снизу подачи и нападающего удара. Приём одной рукой с падением в сторону и перекатом на спину. Приём мяча в парах, у сетки, от стены. Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке, удары из двух зон в известном направлении. То же в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удары из одной зоны в двух направлениях. То же в прыжке с площадки. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2). Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. Групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу (из зон 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке, удар с передачи.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места. Для выполнения второй передачи у сетки и из глубин площадки для

нападающего удара. Для выполнения подачи. Для нападающего удара.

При действиях с мячом. Чередование способов передач. Верхние подачи на слабых игроков. Верхняя прямая подача между игроками «вразрез». Верхняя прямая подача на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке. Чередование способов нападающего удара: прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).

Игрока зоны 4 с игроком зоны 2. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче).

Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Игроков зон 6,1, и 5 с игроком зоны 2 (при приёме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке).

Командные действия. Система игры через игрока передней линии.

Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной к нападающему. Приём подачи и первая передача в зону 4, вторая передача в зоны 3 и 2. Первая передача для нападающего удара, когда мяч противник направляет через сетку.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места.

При приёме мяча от подач. При приёме мяча от нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке. При страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего.

При действиях с мячом.

Выбор способа приёма подач, в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны. Выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов. Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения. Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.

Взаимодействие игроков зон 1,6,5 при приёме подач, нападающих ударов, обманных действий. Взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующими; б) двух игроков при блокировании; в) не участвующего в блокировании с блокирующими. Взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон (3-2;3-4;) б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия.

Приём подачи. Расположение игроков при приёме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняют игроки зон 3 и 2. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд». Переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приёмов.
2. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.
3. Развитие специальных физических упражнений посредством выполнения технических приёмов.
4. Передачи, подачи, нападающие удары на точность в заданные зоны.
5. Подача – приём, нападающий удар-блокирование, передача-приём. Поточное выполнение технических приёмов.
6. Переключение и выполнение тактических действий в нападении, защите, защите и нападении-отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры.
8. Контрольные игры.
9. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр.

3.5.2.2. Программный материал углубленной специализации

3 год обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения : чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3м), вторая-постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая-постепенно увеличивая расстояние, вторая-постоянная; в) первая и вторая-увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстоянии 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки- с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнёра и

затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

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

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

Подачи: Верхняя прямая подача (на точность и силу). Верхняя боковая подача. Подача подряд (20 попыток). Подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Чередование верхних подач, подачи на силу и точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающие удары с передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающий удар с передачи в прыжке. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация замаха и передача в прыжке через сетку в зону нападения (из зон 4,2,3) подвешенного мяча. То же с передачи мяча из соседней зоны. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4. Нападающий удар из зоны 3 с высоких и средних передач. То же из зоны 4 с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 с различных передач. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3. Боковой удар по мячу, подвешенному на амортизаторах. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке (в положении боком к сетке). Боковой удар по мячу, установленному в держателе. Боковой удар по мячу, брошенному партнёром. Боковой удар с передачи в зонах 4,3. Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты.

Перемещение и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

Командные действия: система игры через игрока передней линии, приём подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; приём верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приёма различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах и зон 4,2, и 3 и «закрывание» этого направления).

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

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

передней линии.

Интегральная подготовка.

1. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов-на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнение для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного их выполнения (в объёме программы).
4. Переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-приём, нападающий удар-блокирование, передача-приём.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении-отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а так же для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

4 года обучения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

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

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах-из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, с тоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6.5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи-для второй передачи, в доигровке-для удара; *игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче)*); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4,3, и 2.

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

Тактика защиты.

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

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

Командные действия: приём подачи-расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2(4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2(4); передача в зону 2, стоя

спиной к нападающему; расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок 1 из-за игрока; система игры – расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов, сочесь с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объёме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

5 год обучения

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

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

Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по высоте и расстоянию с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад, с передачи с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку(скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом; удар слабейшей рукой; удар с передачи назад, с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4.2; нападающие удары из зон 6.1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты.

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

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

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

Тактическая подготовка.

Техника нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приёме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховки); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;4,3,2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приёме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка.

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

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

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

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

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с

заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- 1) Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- 2) Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- 3) Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- 4) Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;
- 5) Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
- 6) Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления

личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

-гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

3.8. План антидопинговых мероприятий.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.9. План инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач спортивной подготовки – подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Одна из важнейших задач спортивной подготовки – подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются одной из раздела учебного плана тренировочного процесса волейболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного

участия в судействе соревнований по футболу присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией футбола и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол.

Критерии результативности:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в волейболе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по волейболу;
- результаты участия в соревнованиях.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, представленных в таблице.

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Физические качества и телосложение *Уровень влияния*

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

4.2.1. Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

4.2.2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

1. Текущий контроль
2. Промежуточная аттестация.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена проводится в течение учебного года на всех этапах обучения в целях:

- 1) контроля уровня физической подготовленности спортсмена.
- 2) оценки соответствия результатов освоения спортивных программ федеральным стандартам в виде спорта волейбол;
- 3) проведения спортсменами самооценки, оценки его работы тренером с целью возможного совершенствования спортивно - тренировочного процесса;

Текущий контроль осуществляется в следующем порядке:

- в начале года;
- по полугодиям;
- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний:

а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет; б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов; Фиксация результатов текущего контроля осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»;
- в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке обучающегося в разделе «Выполнение контрольных нормативов по этапам и годам обучения».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится:

1. при завершении освоения этапа спортивной подготовки (в конце учебного года);
2. при досрочном переводе спортсмена с этапа на этап, при условии прохождения одного года обучения на предыдущем этапе.

с целью установления соответствия требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Промежуточная аттестация проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет; б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов;

В случаях, предусмотренных спортивной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»; - в протоколе промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке обучающегося в разделе «Отметка о переводе на следующий этап подготовки».

Особенности сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены МБУ ДО ДЮСШ № 3 (по решению педагогического совета) для следующей категории учащихся по заявлению учащихся (их законных представителей):

- выезжающих на учебно-тренировочные сборы, на олимпиады школьников, на российские или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы и иные подобные мероприятия;

- для заболевших учащихся, находящихся на лечении в медучреждении.

- отъезжающих на постоянное место жительства в другую местность;

- для иных обучающихся по решению педагогического совета школы.

Переводные требования для групп начального этапа подготовки

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ Содержание требований	девочки			мальчики		
	I	II	III	I	II	III
Бег 30м с высокого старта, сек	5.7	5.6	5.5	5.1	5.0	4.9
1 Бег 30м (6х5), сек	11.4	11.3	11.2	11.0	10.9	10.8
2 Прыжок в длину с места, см	192	196	200	210	215	220
3 Прыжок вверх толчком двух ног с места, см	46	47	48	55	56	57
4 Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: сидя	3.5	3.2	4.0	4.4	5.0	5.8
5 стоя	12.1	12.3	12.5	13.0	14.5	16

Техническая подготовка.

№ Содержание требований	Группа начальной подготовки		
	I	II	III
1 Вторая передача из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2 Вторая передача из зоны 2 в зону 4	-	2	3
3 Вторая передача из зоны 3 в зону 2, стоя спиной	-	2	3
4 Вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 3	-	2	2
5 Вторая передача в прыжке из зоны 4 в зону 4	-	2	2
6 Верхняя прямая подача в правую половину площадки	3	3	4
7 Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3	2	3	3

Интегральная подготовка.

№ Виды упражнений	НП-1	НП-2	НП-3
1 Верхняя передача-приём снизу	7	8	9
2 Потери подачи в игре,%	35	30	25
3 Ошибки при приёме подачи,%	-	25	20

Переводные требования для групп тренировочного этапа

Начальная специализация

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ Содержание требований	1 год		2 год	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1 Бег 30м с высокого старта, сек	5,4	4.8	5,3	4.7
2 Бег 30м (6х5), сек	11,1	10.7	11.0	10,6
3 Бег 92м с изменением направления, сек	28.7	26.0	28,0	25.5
4 Прыжок в длину с места, см	202	222	205	225
5 Прыжок вверх толчком двух ног, см	49	58	50	60
6 Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: сидя	5,5	7.0	6.0	7,5
стоя	12.7	16.2	13.0	16.3

Техническая подготовленность.

№ Содержание требований	1 год	2 год
1 Вторая передача из зоны 3 в зону 4	4	5
2 Вторая передача из зоны 2 в зону 4	3	4
3 Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной)	3	4
4 Из зоны 2 в зону 3 в прыжке	3	4
5 Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	3	4
6 Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной	2	3
7 Подача на точность: верхняя прямая в правую половину площадки	4	4
8 Прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 5-6	3	3
9 Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	3	-
10 Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4	2	2
11 Первая передача на точность из зоны 6 в зону 2	2	3

Тактическая подготовленность.

№ Содержание требований	1 год	2 год
1 Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной)	2	3
2 Нападающий удар или «обман», в зависимости, поставлен блок или нет	3	4
3 Выбор направления удара в соответствии с характером блока	3	4

4 Прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 3 4 или 2 и нападающий удар	4	4
5 Выбор и способы приема мяча: сверху, снизу, с падением - по заданию нападающего удара	4	5
6 Одиночные блокирования ударов из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3	3	4
7 Блокирование вдвоем (втроем) ударов из зон 4, 2 3 или 3 с высоких передач	3	4
8 Командные действия: после подачи организация 4 защиты по системе «углом вперед». Удары чередуются с обманами	4	4

Интегральная подготовленность.

№ Содержание требований	1 год	2 год
1 Верхняя передача - прием снизу	7	
2 Переключения: нападающие удары - блокирование	-	3
- блокирование - вторая передача	-	4
- прием мяча с падением - нападающий удар - блокирование	-	3
3 Потери подачи в игре (%)	25	20
4 Эффектность нападения (%) выигрыш проигрыш	30 25	40 25
5 Полезное блокирование (%)	25	30
6 Ошибки при приеме подачи (%)	22	20

Углубленная специализация

Физическое развитие и физическая подготовленность.

Содержание требований	3 года обучения	
	девочки	мальчики
1 Бег 30 м с высокого старта	5,2	4.6
2 Бег 30 м (6 х 5)	10.9	10.5
3 Бег 92 м с изменением направления	27.4	24.9
4 Прыжок в длину с места	206	226
5 Прыжок вверх толчком двух ног	52	65
6 Метание набивного мяча 2 руками из-за головы, вес 1 кг:		
сидя:	6,5	8,5
стоя:	13.5	16.5

Техническая подготовленность.

Содержание требований	УТГ 3 года обучения	
	девочки	мальчики
1 Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	4
2 Из зоны 3 в зону 2 стоя спиной	4	4
3 Из зоны 2 в зону 4 в прыжке	4	4
4 Через сетку из зоны 4 в зону 1 в прыжке	4	4
5 Передачи сверху и снизу у стены стоя и сидя	3	5
6 Передачи сверху у стены стоя лицом и спиной	3	5
7 Подача на точность в зону 4-5	3	3
8 Прямой нападающий удар из зоны 4 в зоны 5-6	3	4
9 Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м).	2	3
10 Блокирования (вдвоем) нападающего удара из зоны 2 в зону 4(2)	2	3

№ Содержание требований	4 год		5 год	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1 Бег 30м с высокого старта, сек	5,1	4,6	5,0	4,5
2 Бег 92м с изменением направления, сек	26.8	24.2	26.2	24,0
3 Прыжок вверх толчком двух ног, см	55	70	60	75
4 Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: сидя	7.0	9,0	7,5	10,0
стоя	14,0	17,0	15,0	17.5

Техническая подготовленность.

№	Содержание требований	4	5 год	нападающие
		год	связующие	

	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			
	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной			
	Подача на точность: верхняя прямая в правую половину площадки	6	8	5
1.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	5	4	5
2.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	3	3	4
3.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	4	3	4
4.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	4	4	5

Тактическая подготовленность.

№ Содержание требований	4год	5 год	связующие нападающие
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом			
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом			
1 Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	6	5
2 Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	5	4	2
3 Блокирование одиночного нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	5	4	5
4 Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	5	3	4
5	7	3	4
6	7	7	7

Интегральная подготовка.

№ Содержание требований	4год	5 год	связующие нападающие
Прием снизу - верхняя передача			
1 Нападающий удар - блокирование	7	6	8
2 Блокирование - вторая передача	6	6	8
3 Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению	7	6	5
4 Потери подач в игре %	3	14	14
5 Эффективность нападения в игре %	16	35	40
6 -выигрыш	40	16	20
7 -проигрыш	20	35	40
8 Полезное блокирование в игре %	30	12	12
Ошибки при приеме подачи в игре %	14		

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

Программы.

Для оценивания результатов освоения Программы используются комплексы контрольных заданий и упражнений:

1. По теоретической подготовке.
2. По развиваемому физическому качеству: быстрота, сила, скоростно- силовые.
3. По технико-тактическому мастерству

1. По теоретической подготовке

Тестовые задания по каждой изучаемой теме, которые состоят из трех вариантов ответов-спортсмену необходимо выбрать один или несколько вариантов правильного ответа.

2. По развиваемому физическому качеству:

2.1. Быстрота.

Бег 30 метров. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» волейболиста).

Бег 30 м: 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии.

№ 6 № 3

№ 5 № 2

№ 4 № 1

№7

Спортсмен располагается за серединой лицевой линии. По сигналу он начинаеет бег, касаясь мячей по одному (№ 1, 2, 3, 4, 5 и 6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№ 7). Время засекается по секундомеру.

2.2. Скоростно- силовые Прыжок вверх с места и с разбега, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяются приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Берётся лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трёх попыток засчитывают лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток берётся лучший результат.

2.3. Сила Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу - бросок вперёд. Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как и в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступни ног). Делается три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

3. Техничко - тактическому мастерство

3.1. техническое мастерство

Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (например, гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 4 и 2 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. При передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3 расстояние передачи 1-2 м, в зону 4 - 4-5 м. Каждый учащийся выполняет пять попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

Испытания на точность передачи мяча через сетку (в прыжке). На проти-воположной площадке очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 размером 2х1 м, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток, учитывается количественная сторона и качество исполнения.

Испытания в передачах сверху у стены стоя и сидя (попеременно). Уча-щийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м на стене делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей (или снизу) посылает мяч в стену, после отскока от стены - передачу над собой и садится, выполняет передачу сидя на полу, встаёт, выполняет передачу в стену (сверху или снизу) стоя и т. д. При выполнении передач надо стремиться соблюдать расстояние от стены и высоту передачи. Две передачи стоя и одна сидя составляют одну серию. Учитывается максимальное число серии, которое может выполнить учащийся. Для каждого возраста устанавливается минимальный уровень, который обязателен для каждого учащегося.

Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочерёдно). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передачи. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает мяч в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 гр. (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу стоя лицом к стене и т. д. Передача стоя лицом, над собой и стоя спиной составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в определённый участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет пять попыток (в группах спортивного совершенствования - 10).

Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом отношении выполняя тот или иной способ нападающего удара, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 5-6 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, от лицевой линии до линии нападения (в зоне 6) линия проводится на расстоянии 5 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м от неё. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

Испытания на точность первой передачи (приём мяча). Испытание преследует цель определить степень владения навыками приёма подачи. Подача выполняется нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачёт попытки. При наличии специального снаряда - «мячехета», мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается как правильная. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся даётся 5 попыток, с 15-17 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, с 15-17 лет — планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Учащийся находится в зоне 6, в круге диаметром 2 м. Мяч, ударом с собственного подбрасывания, посылается через сетку из зон 4 и 2, стоя на подставке, - поочередно из каждой зоны, как только учащийся займёт исходное положение. Количество ударов для учебно-тренировочных групп - 20, для групп спортивного совершенствования - 30. Учащийся должен применить все изученные до этого приёмы защиты. Для каждого года обучения указано количество приёмов из числа заданных попыток.

Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже.

При групповом блокировании учащиеся располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 - в зонах 3 и 4. Даётся 5 попыток каждому занимающемуся.

3.2. тактическое мастерство

Действия при второй передаче. Расположение испытуемого в зоне 2 или 3 (на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячехет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даётся 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

Действия при нападающих ударах. Сюда входят три испытания. Первое. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнёр, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Второе. Условия те же, но при появлении блока - «откидка» (передача в прыжке в определённую зону лицом и спиной к ней). Третье. По заданию

выбирается способ и направление удара (на основе программы). Закрывается «блоком» диагональное направление при ударах из зон 4 и 2 - удар с переводом «по линии», закрыта «линия» - удар по диагонали. «Блок» появляется в момент отталкивания. В группах спортивного совершенствования моделируются условия при групповом (вдвоём) блокировании, когда один из «блокирующих» (стоящих на подставке) поднимает руки, а другой - нет. Надо мяч послать через «блокирующего», не поднявшего руки (для этой цели применяются тренажёры). Дается 6 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча.

Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: приём подачи, вторая передача игроком линии на-падения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Дается 6 попыток. Требования такие же, как и при групповых действиях.

Действия при приёме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия (на основе программы) в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения. Первое - выбор способа приёма мяча (по заданию). Дается 10 попыток (с 14-16 лет 20 попыток), учитывается количество правильных попыток и качество приёма. Второе - выбор способа действия: приём мяча от нападающего удара или выход к сетке «на страховку» и приём мяча от «скидки» (после имитации удара). Дается 10 попыток (примерно поровну), учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приёма мяча.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение при блокировании выбрать место, определить на-правление удара и своевременно поставить руки на пути мяча. Дается три упражнения. Первое - надо определить зону, откуда будет произведён удар (четвёртая, третья или вторая). Второе - надо определить направление удара. Зона одна (четвёртая), направлений два («по диагонали» и «по линии»). Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

Действия при групповом блокировании. Основное требование - согласованность действий двух учащихся с целью преградить путь мячу в определённые участки площадки. Дается два упражнения. Первое. Трое учащихся в зонах 4, 3, 2. Нападающие удары с высоких передач выполняются из зон 4, 3, 2. В блокировании участвуют двое: при ударе из зоны 4 учащиеся, стоящие в зонах 3 и 2 («закрывают» зоны 5-6), при ударе из зоны 3 блокируют учащиеся, стоящие в зонах 3 и 4 («закрывают» зоны 5-6), при ударе из зоны 2 блокируют учащиеся зон 3 и 4 («закрывают» зоны 1 - 6). Второе. Условия те же, что и в первом, только передачи чередуются: высокие и низкие. При высоких передачах блокирование групповое (вдвоём), при низких - одиночное. При групповом блокировании «закрывают» те направления, что в первом упражнении. При одиночном - диагональное направление при ударах из зон 4 и 2, зону 5 при ударе из зоны 3. Связующий (в обоих упражнениях) посылает мячи в различном порядке в одну из трёх зон. Делая по 10 попыток на каждое упражнение (примерно поровну на каждое задание).

Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперёд» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Дается 10 попыток в двух расстановках (после 5 попыток игроки передней и задней линии меняются местами). Учитывается количество правильно выполненных действий

и ошибки. В группах спортивного совершенствования учащиеся располагаются с учётом их специализации в отдельных зонах (на передней и задней линиях).

3.2. интегральная подготовка.

Упражнение на переключение и выполнение технических приёмов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определённым способом и в определенном направлении, блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляет серию. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует и т.д. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: приём мяча снизу двумя руками с падением - нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет нападающий удар, затем блокирование. Учитывается качество приёма, блокирования и точность нападающего удара. В каждом задании необходимо выполнить определённое количество серий.

Упражнения на переключения в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются три упражнения. Первое - учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зоны 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка!» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трёх игроков передней линии. После трёх ударов подряд, снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами и ещё 3 серии - одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитывается правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приёма подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка!» выполняет нападающие удары. Выполняется по три серии в двух расстановках. В одной серии: приём подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитывается количество правильно выполненных заданий и ошибки. В группах спортивного совершенствования упражнения выполняются при повышенной интенсивности и с более сложными заданиями в нападающих и защитных действиях (специализация игровых функций в нападении, специализация в зонах при игре в защите и др.).

Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту и др.)

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определённом количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

3.4.инструкторская и судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется также уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего занятия, судейства учебных и календарных игр, проведение соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачётные задания.

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.- Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. - Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. - Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. - Минск: Высшая школа, 1972
10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистамМетодич. материалы. - М., 1962.
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1968
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001.

для детей и родителей:

13. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
14. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. - М.: Физкультура и спорт, 1965.

5.2. Интернет ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru/>
2. Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Всемирное антидопинговое агентство <http://med.khl.ru/>
4. Психологические тесты в практике тренера <http://www.dokaball.ru/>