

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| **№** | **Наименование разделов** | **Стр.** |
| **п/п** |  |  |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| **2.** | **Учебный план** | **9** |
|  | Соотношение объемов обучения по предметным областям по | **11** |
|  | отношению к общему учебному плану |  |
|  | Продолжительность и объемы реализации программы по предметным | **20** |
|  | областям |  |
|  | Планирование программного материала по этапам подготовки | **11** |
| **3.** | **Методическая часть** | **20** |
|  | Теоретическая подготовка | **20** |
|  | Физическая и специальная подготовка | **22** |
|  | Восстановительные мероприятия | **41** |
|  | Инструкторская и судейская практика | **43** |
|  | Требования к технике безопасности | **44** |
| **4.** | **Система контроля и зачётные требования** | **56** |
| 4.1 Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки | | **56** |
| 4.2 | Описание переводных тестов | **58** |

1. **Перечень информационного обеспечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.1 | Список литературы | **62** |
| 5.2 | Перечень интернет-ресурсов | **62** |

1. **Приложения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.1 | Приложение 1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые | **63** |
|  | для прохождения спортивной подготовки. |  |
| 6.2 | Приложение 2.Спортивная экипировка спортсмена | **64** |
| 6.3 | Приложение 3 Игры |  |

1

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Она направлена на создание условий для физического воспитания и развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, для реализации всех их потенциальных возможностей и отбора одаренных детей.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Мин.спорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт, 2009г.

Дополнительная предпрофессиональная программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

*Характеристика волейбола, как средство физического воспитания:*

* + системе физического воспитания волейбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта
* благоприятному воздействию на организм человека.

Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков

* умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Волейбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительными особенностями волейбола являются:

* 1. *Естественность движений***.**В основе волейбола лежат естественные движения –перемещения, прыжки, передачи.

2)*Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3)*Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности,

2

действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4)*Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5)*Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6)*Самостоятельность действий.* Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7)*Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Одним из важных компонентов многолетней подготовки волейболистов, начиная с детского возраста, является - *физическая подготовка.* В данной программе детально излагаются основы как общей (ОФП), так и специальной (СФП) физической подготовки. Материал ОФП да-ется, в основном, без дифференциации по группам обучения, поскольку цели, средства и методы этой по преимуществу оздоровительной и общеукрепляющей подготовки едины для всех занимающихся.

Наиболее детально излагается программный материал по СФП, имеющий подразделы, посвященные всем основным необходимым волейболистам качествам.

Важнейшее место в системе подготовки, как начинающих, так и совершенствующихся волейболистов занимает *техническая подготовка,* связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений, представленных в программе.

Особое внимание в программе уделено проведению промежуточной аттестации в виде *диагностики и контроля физической подготовленности* занимающихся.

* + данной программе представлены: модель построения подготовки волейболистов, начиная
* этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства; продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Определена общая последовательность изучения программного материала, представлены контрольно-переводные нормативы.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в систематизацииимеющегося педагогического опыта, рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения*.*

**Отличительной особенностью** данной программы является специфика условий еереализации с учетом контингента воспитанников, квалификации тренерско-преподавательского состава и нормативных требований к структуре и содержанию дополнительной предпрофессиональной программы по командному игровому виду спорта - волейбол.

**Цель программы** –осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательнойработы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, проведение работы по привлечению учащихся к систематическим занятиям спортом, участие в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей.

**Основные задачи программы:**

1. Привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

3

1. Создать условия для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья, физического развития и совершенствования воспитанников.
2. Развивать физические, интеллектуальные способности, нравственные, морально-этические и волевые качества личности.
3. Создать условия для познания, творчества, профессионального самоопределения и достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.
4. Осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

6. Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с

учетом индивидуальных способностей обучающихся.

1. Привлечь к специализированной спортивной подготовке оптимальное число перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Региона и России.

**Специфика организации обучения:** для реализации поставленных целей и задач в

обучении волейболу используются различные **методы и формы:**

* словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др..
* наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных

наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

* практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы.

**1.1.Особенности реализации программы.**

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Из которых 46 недель – учебных, 6 недель отводится на восстановительные мероприятия и самостоятельную работу воспитанников в каникулярный период.

**Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:**

* формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям - физической культурой и спортом;
* привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям волейболом, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

-увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки; **-**увеличение объема тренировочных нагрузок; **-**повышение интенсивности занятий;

**-**использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимойработоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Подготовка занимающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих**

4

**спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст | Кол-во человек | Кол-во | Нормативные требования | | |  |  |  |
|  | учащихся | в группе | часов в |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | неделю |  |  |  |  |  |  |
|  |  | I.Этап начальной подготовки | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 14-20 |  | Выполнение | нормативов | | по | |  |
| 1-год | 9 | 6 | физической | и | технической | | |  |
|  |  |  |  | подготовке |  |  |  |  |  |
|  |  | 14-1 |  | Выполнение | нормативов | | по | |  |
| Свыше 2-х лет | 10-11 | 8 | физической | и | технической | | |  |
|  |  |  |  | подготовке |  |  |  |  |  |
|  | II.Тренировочный этап (начальная специализация) | | | |  |  |  |  |  |
| \*1-год | 12 | 12-16 | 12 | Выполнение нормативов по | | |  |  |  |
| ОФП, СФП, ТТП | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 2-год | 13-14 | 12-16 | 12 | Выполнение нормативов по | | |  |  |  |
| ОФП, СФП, ТТП | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | III. Тренировочный этап (углубленной специализации) | | | |  |  |  |  |  |
|  | 14-15 | 12-14 |  | Выполнение нормативов по | | |  |  |  |
| 1-год | 18 | ОФП, СФП, ТТП, 2-юн. | | |  |  |  |
|  |  |  |  | разряда |  |  |  |  |  |
|  | 15-16 |  |  | Выполнение нормативов по | | |  |  |  |
| 2-год | 12-14 | 18 | ОФП, СФП, ТТП, 1-юн. | | |  |  |  |
|  |  |  | разряда или 3 разряда | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | 16-17 | 12-14 |  | Выполнение нормативов по | | |  |  |  |
| 3-год | 18 | ОФП, СФП, ТТП, ИП, 2 | | |  |  |  |
|  |  |  |  | разряда |  |  |  |  |  |
|  | IV.Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |  |  |  |  |  |
|  | 14-15 |  |  | Выполнение нормативов по | | |  |  |  |
| 1-год | 12-14 | 24 | ОФП, СФП, ТТП, ИП, 1 | | |  |  |  |
|  |  |  |  | разряда |  |  |  |  |  |
|  | 15-17 |  |  | Выполнение нормативов по | | |  |  |  |
| 2-год | 12-14 | 32 | ОФП, СФП, ТТП, ИП, | | |  |  |  |
|  |  |  |  | подтверждение 1 разряда | | |  |  |  |



\*Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Приём учащихся, комплектование групп и перевод производится согласно Положения о правилах приема, перевода, отчисления, восстановления обучающихся МКУ ДО «ДЮСШ»Бийского района.

I этап – начальная (предварительная) подготовка (НП). В группу начальной подготовки принимаются дети 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – волейбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

5

* + 1. - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
    2. - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
    3. - освоение основ техники по виду спорта волейбол;
    4. - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
    5. - укрепление здоровья спортсменов;
    6. - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.
    7. Выполнение норм по физической, технической подготовки не менее 75% всех видов.

II этап –тренировочный этап (Т) (начальной специализации)до 2 лет обучения – 2 года. На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку (не менее 1 года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

*Задачи учебно-тренировочной (начальной специализации) подготовки до 2 лет обучения:*

* + 1. Формирование базовой основы долговременной физической подготовки.
    2. Формирование стойкого интереса к занятиям волейболом.
    3. Воспитание специальных способностей (быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.).
    4. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
    5. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Волейболисты выполняют различные функции во взаимодействии, без акцента на специализацию по игровым функциям.
    6. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
    7. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП.

III этап –тренировочный этап (Т) (углублённой специализации) свыше 2 лет обучения – 3 года. Занятия с детьми, занимающимися 5-7 год обучения, УТ 3-5 года, проводятся 5-6 раз в неделю по 3-4 часа.

*Задачи учебно-тренировочной (углублённой специализации) подготовки свыше 2 лет обучения:*

* + 1. повышение общей физической подготовленности (силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости);
    2. совершенствование специальной физической подготовленности;
    3. повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
    4. обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
    5. специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и на специализацию по игровым функциям волейболиста.
    6. воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
    7. формирование спортивной мотивации.
    8. приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу.
    9. выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП и спортивного разряда.

IV этап –совершенствования спортивного мастерства ССМ – 3 года. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

6

*Задачи совершенствования этапа спортивного мастерства 3-х лет подготовки:*

1. повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
2. совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической
   * психологической подготовки;
3. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
4. поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
5. сохранение здоровья спортсменов.
6. выполнение нормативов по ОФП, СФП, КМС и требований ЕВСК.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые

Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных

* переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр

учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

**Программа содержит** следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* специальная физическая подготовка.

**Результатом освоения программы является** приобретение учащимися следующихзнаний, умений и навыков в предметных областях:

* 1. *в области теории и методики физической культуры и спорта*:
     + история развития избранного вида спорта;
     + место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
     + основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
     + основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов
* званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  + - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
    - гигиенические знания, умения и навыки;
    - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
    - основы спортивного питания;
    - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
    - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

7

2*)* *в области общей и специальной физической подготовки:*

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий командным игровым видом спота;
* освоение комплексов физических упражнений;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) *в области избранного вида спорта:*

* овладение основами техники и тактики командного игрового вида спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных психологических качеств;
* обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4) *в области специальной физической подготовки:*

* развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
* повышение индивидуального игрового мастерства;
* освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1.Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметная область** | **%** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | не менее 10% |
| Общая физическая подготовка | 10-20% |
| Специальная физическая подготовка | 10-20% |
| Избранный вид спорта | не менее 45% |
| Самостоятельная работа | до 10% |

**2.2.Примерный учебный план реализации дополнительной предпрофессиональной программы по предметным областям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Месяцы** | |  | **в %** |  | **НП-1** | |  | **НП-2** | |  | **НП-3** | |  | **Т-1** | |  | **Т-2** | |  | **Т-3** | |  | **Т-4** | |  | **Т-5** | |  | **ССМ** | |  | **ССМ** | | | **Все** | |  |
|  |  | **Предметные области** | |  | **отношен** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **до** | |  | **2 года** | | | **го** | |  |
|  |  |  |  |  | **ии от** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **года** | |  | **не** | | | **час** | |  |
|  |  |  |  |  | **общего** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **просч** | | | **ов** | |  |
|  |  |  |  |  | **кол-ва** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **итан** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **часов уч.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **(по** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **плана** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ССМ)** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| занятость |  |  |  |  |  |  |  |  | **1.** | | |  | **Теоретические занятия** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Теория и методика |  |  | не менее |  | 10% |  |  | 10%. |  |  | 10% |  |  | 10% |  |  | 10% |  |  | 10% |  |  | 10% |  |  | 10% |  |  | 10% |  |  | 10% |  |  |  |  |  |
|  | физической культуры |  |  | 10% |  | 28 |  |  | 37 |  |  | 37 |  |  | 55 |  |  | 55 |  |  | 83 |  |  | 83 |  |  | 83 |  |  | 110 |  |  | 110 |  |  | **681** |  |  |
|  | и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аудиторная |  |  |  |  |  |  |  |  | **2.** | | |  | **Практические занятия** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая физическая |  |  | 10-20% |  | 20% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  | 12% |  |  |  |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  | 55 |  |  | 44 |  |  | 44 |  |  | 66 |  |  | 66 |  |  | 99 |  |  | 99 |  |  | 99 |  |  | 132 |  |  | 132 |  |  | **836** |  |  |
|  | Специальная |  |  | 10-20% |  | 17% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  | 11% |  |  |  |  |  |
|  | физическая подготовка |  |  |  |  | 47 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |  | 61 |  |  | 61 |  |  | 91 |  |  | 91 |  |  | 91 |  |  | 122 |  |  | 122 |  |  | **764** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | не менее | 53% | 67% | 67% | 67% | 67% | 67% | 67% | 67% | 67% | 65% |  |  |
|  |  |  | Избранный вид спорта | 45% | 146 | 247 | 247 | 370 | 370 | 555 | 555 | 555 | 740 | 740 | **4523** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Тактическая |  | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 1021 |  |
|  |  |  | подготовка |  | 41 | 55 | 55 | 83 | 83 | 124 | 124 | 124 | 166 | 166 |  |  |
|  |  |  | Технико-тактическая |  | 10% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 1008 |  |
|  |  |  | подготовка |  | 28 | 55 | 55 | 83 | 83 | 124 | 124 | 124 | 166 | 166 |  |  |
|  |  |  | Техническая |  | 20% | 25% | 25% | 25% | 25% | 25% | 25% | 25% | 25% | 25% | 1599 |  |
|  |  |  | подготовка |  | 49 | 87 | 87 | 128 | 128 | 198 | 198 | 198 | 264 | 264 |  |  |
|  |  |  | Текущие, контрольные |  | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 92 |  |
|  |  |  | и переводные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Участие в |  | 8% | 12% | 12% | 12% | 12% | 12% | 12% | 12% | 12% | 12% | 803 |  |
|  |  |  | соревнованиях, |  | 22 | 44 | 44 | 66 | 66 | 99 | 99 | 99 | 132 | 132 |  |  |
|  |  |  | тренерская и судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за год (ауд) | | |  | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** | **1104** | **1104** | **6808** |  |
|  | Внеаудиторн |  | Медицинское |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |  |
|  |  | обследование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Восстановительные |  | 4 | 7 | 7 | 13 | 13 | 21 | 21 | 21 | 30 | 30 | 175 |  |
|  |  |  | мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Самостоятельная | до 10% | 28 | 37 | 37 | 55 | 55 | 83 | 83 | 83 | 110 | 110 | 681 |  |
|  |  |  | работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за год (внеауд.) | | |  | **36** | **48** | **48** | **72** | **72** | **108** | **108** | **108** | **144** | **144** | **888** |  |
|  |  |  | **Всего за год** |  | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** | **1248** | **1248** | **7696** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Система соревнований**

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях занимающегося регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды |  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |  |  |  |  |
| соревнований |  |  |  |  |  | | | |  | |  | |  |  |
|  | Этап начальной | |  | Тренировочный этап (этап спортивной | | | | | | Этап ССМ | |  |  |
|  |  | подготовки | |  |  |  | специализации) | | |  |  |  |  |  |
|  |  | До года | Свыше |  | До двух лет | | |  | Свыше двух лет | |  |  |  |  |
|  |  |  | года |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные |  | 1 - 3 | 1 - 3 |  | 3 | - | 5 |  | 3 | - 5 | 5 | - 7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные |  | - | - |  | 1 | - | 3 |  | 1 | - 3 | 1 | - 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные |  | 1 | 1 |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего игр |  | 20 | 20 - 25 |  | 40 | - | 50 |  | 50 | - 60 | 60 | - 70 |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  |  |
| Учебно-тренировочныенагрузкистроятся | | | | | | | | на основе следующих методических | | | | | |  |
| положений: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 9 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
   1. увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
   2. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
   3. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

**2.3.Планирование программного материала по этапам подготовки**

**Примерный годовой график распределения уч. часов для НП-1 г.о. (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Всегочасов | | сентябрь | |  | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | | июнь | | июль | август | |  |
|  |  |  |  |  |  | 1. | | | Теоретические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | История развития | | 7 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
|  |  | волейбола | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | Гигиенические знания, | | 7 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | умения и навыки | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | Режим дня, | | 9 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  | закаливание организма, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | здоровый образ жизни | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | Требования техники | | 5 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | безопасности при | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | занятиях волейболом | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов |  | 28 |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 2 |  | 2 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |  | 1 |  |  | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | | | Практические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | Общая физическая | | 55 |  | 6 |  |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | 5 |  | 4 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 2 |  |  | 6 |  |  |
|  |  | подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Специальная | | 47 |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 2 |  |  | 5 |  |  |
|  |  | физическая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | Техническая | | 49 |  | 6 |  |  | 4 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 5 |  | 5 |  | 4 |  | 3 |  |  | 13 |  |  | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Текущие, контрольные** | | 6 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **и переводные** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | Тактическая подготовка | | 41 |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 6 |  | 2 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 2 |  |  | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | Интегральная | | 28 |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 6 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 3 |  |  |
|  |  | подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | Участие в | | 22 |  | 1 |  |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 2 |  | 0 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | соревнованиях, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | тренерская и судейская | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов |  | 248 |  | 23 |  |  | 23 |  | 21 |  | 23 |  | 22 |  | 22 |  | 25 |  | 23 |  | 21 |  |  | 23 |  |  | 22 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего часов** |  | **276** |  | **26** |  |  | **26** |  | **24** |  | **26** |  | **24** |  | **24** |  | **28** |  | **26** |  | **24** |  |  | **24** |  |  | **24** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 26 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Медицинское обследование | | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Восстановительные | | | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | |  | **312** |  | **26** |  |  | **26** |  | **26** |  | **28** |  | **24** |  | **24** |  | **28** |  | **26** |  | **26** |  |  | **26** |  | **26** | **26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный годовой график распределения уч. часов для НП-2г.о. (8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Всегочасов | | сентябрь | |  | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | | июнь | | июль | август | |  |
|  |  |  |  |  | 1. | | | Теоретические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | История развития | | 9 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  | волейбола | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Место и роль ФКиС в | | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  | современном обществе | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Необходимые сведения о | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  | строении и функциях | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организма человека | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиенические знания, | | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | умения и навыки | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Режим дня, закаливание | | 6 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организма, здоровый | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | образ жизни | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основы спортивного | | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | питания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Требования к | | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оборудованию, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | инвентарю и спортивной | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | экипировке | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Требования техники | | 5 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  | безопасности при | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятиях волейболом | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов |  | 37 |  | 4 |  |  | 3 |  | 4 |  | 3 |  | 4 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 4 |  |  | 2 |  |  | 4 |  |  |
|  |  |  |  |  | 2. | | | Практические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая | | 44 |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  |
|  | подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая | | 40 |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 3 |  | 3 |  |  | 2 |  |  | 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка | | 87 |  | 8 |  |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  |  | 4 |  |  | 8 |  |  |
|  | **Текущие, контрольные** | | 6 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **и переводные** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тактическая подготовка | | 55 |  | 5 |  |  | 5 |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Интегральная подготовка | | 55 |  | 5 |  |  | 5 |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Участие в соревнованиях, | | 44 |  | 5 |  |  | 5 |  | 3 |  | 3 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 3 |  | 4 |  |  | 2 |  |  | 4 |  |  |
|  | тренерская и судейская | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов |  | 331 |  | 34 |  |  | 31 |  | 31 |  | 31 |  | 31 |  | 31 |  | 32 |  | 29 |  | 33 |  |  | 18 |  |  | 30 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** |  | **368** |  | **38** |  |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **32** |  | **37** |  |  | **20** |  |  | **34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа | | | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 37 |  |  |  |
| Медицинское обследование | | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Восстановительные | | | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |
| мероприятия | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** |  | **416** |  | **38** |  |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **32** |  | **37** |  |  | **20** |  | **48** | **34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный годовой график распределения уч. часов для НП-3г.о. (8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Всегочасов | | сентябрь | |  | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | | июнь | | июль | август | |  |
|  |  |  |  |  | 1. | | | Теоретические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | История развития | 9 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  |  | волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Место и роль ФКиС в | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  | современном обществе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Необходимые сведения о | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  | строении и функциях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Гигиенические знания, | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 | Режим дня, закаливание | 6 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организма, здоровый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Основы спортивного | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  | питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | Требования к | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | оборудованию, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | инвентарю и спортивной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | Требования техники | 5 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  | безопасности при |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | занятиях волейболом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов | 37 |  | 4 |  |  | 3 |  | 4 |  | 3 |  | 4 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 4 |  |  | 2 |  |  | 4 |  |  |
|  |  |  |  |  | 2. | | | Практические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Общая физическая | 44 |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 |  |  |
|  |  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. | Специальная физическая | 40 |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 3 |  | 3 |  |  | 2 |  |  | 4 |  |  |
|  |  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Техническая подготовка | 87 |  | 8 |  |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  |  | 4 |  |  | 8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Текущие, контрольные** | 6 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **и переводные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Тактическая подготовка | 55 |  | 5 |  |  | 5 |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  |
|  | 5 | Интегральная подготовка | 55 |  | 5 |  |  | 5 |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Участие в соревнованиях, | 44 |  | 5 |  |  | 5 |  | 3 |  | 3 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 3 |  | 4 |  |  | 2 |  |  | 4 |  |  |
|  |  | тренерская и судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов | 331 |  | 34 |  |  | 31 |  | 31 |  | 31 |  | 31 |  | 31 |  | 32 |  | 29 |  | 33 |  |  | 18 |  |  | 30 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего часов** | **368** |  | **38** |  |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **32** |  | **37** |  |  | **20** |  |  | **34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 37 |  |  |  |
|  | Медицинское обследование | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | Восстановительные | | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |
|  | мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего часов** | **416** |  | **38** |  |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **34** |  | **35** |  | **32** |  | **37** |  |  | **20** |  | **48** | **34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный годовой график распределения уч. часов для Т-1г.о. (12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Всегочасов | | сентябрь | |  | октябрь | ноябрь | декабрь | январь |  | февраль | март | апрель | | май | | июнь | июль | август | |  |
|  |  |  |  |  |  | 1. | | | Теоретические занятия | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | |  | История развития | 3 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | |  | Место и роль ФКиС в | 6 |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | современном обществе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | |  | Основы законодательства | 6 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  |  |  | в сфере ФКиС |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | |  | Основы спортивной | 10 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | |  | Необходимые сведения о | 5 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | строении и функциях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | |  | Гигиенические знания, | 5 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  |  | умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | |  | Режим дня, закаливание | 5 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
|  |  |  | организма, здоровый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | |  | Основы спортивного | 5 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | |  | Требования к | 5 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | оборудованию, инвентарю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | и спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | Требования техники | 5 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | безопасности при |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | занятиях волейболом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого часов | 55 |  | 6 |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 5 |  | 5 |  | 3 |  | 6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | | | Практические занятия | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | |  | Общая физическая | 66 |  | 7 |  |  | 7 | 7 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 |  | 6 |  | 3 |  | 6 |  |  |
|  |  |  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | | Специальная физическая | 61 |  | 5 |  |  | 5 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 |  | 6 |  | 3 |  | 6 |  |  |
|  |  |  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | |  | Техническая подготовка | 128 |  | 12 |  |  | 12 | 9 | 9 | 12 |  | 9 | 12 | 12 |  | 8 |  | 25 |  | 8 |  |  |
|  |  |  | **Текущие, контрольные и** | 10 |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **переводные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | |  | Тактическая подготовка | 83 |  | 8 |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 |  | 8 |  | 3 |  | 8 |  |  |
| 5 | |  | Интегральная подготовка | 83 |  | 8 |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 |  | 8 |  | 3 |  | 8 |  |  |
| 6 | |  | Участие в | 66 |  | 6 |  |  | 7 | 7 | 7 | 6 |  | 6 | 6 | 6 |  | 6 |  | 3 |  | 6 |  |  |
|  |  |  | соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | тренерская и судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Итого часов | 497 |  | 46 |  |  | 47 | 45 | 49 | 46 |  | 43 | 46 | 46 |  | 47 |  | 40 |  | 42 |  |  |
|  |  |  | **Всего часов** | **552** |  | **52** |  |  | **52** | **50** | **54** | **51** |  | **48** | **51** | **51** |  | **52** |  | **43** |  | **48** |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 55 |  |  |  |
|  | Медицинское обследование | | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | Восстановительные | | | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |
|  | мероприятия | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Всего часов** | **624** |  | **52** |  |  | **52** | **50** | **54** | **51** |  | **48** | **51** | **51** |  | **52** |  | **43** | **72** | **48** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

13

**Примерный годовой график распределения уч. часов для Т-2г.о. (12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всегочасов | | сентябрь | |  | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | |  | февраль | | март | | апрель | | май | | | июнь | | июль | август | |  |
|  |  |  |  | 1. | | | Теоретические занятия | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | История развития | 3 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Место и роль ФКиС в | 6 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | современном обществе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Основы законодательства | 6 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  | в сфере ФКиС |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Основы спортивной | 10 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Необходимые сведения о | 5 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | строении и функциях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Гигиенические знания, | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  | умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Режим дня, закаливание | 5 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
|  | организма, здоровый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Основы спортивного | 5 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Требования к | 5 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оборудованию, инвентарю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Требования техники | 5 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
|  | безопасности при |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятиях волейболом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов | 55 |  | 6 |  |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 3 |  |  | 6 |  |  |
|  |  |  |  | 2. | | | Практические занятия | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая | 66 |  | 7 |  |  | 7 |  | 7 |  | 6 |  | 6 |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  |  | 3 |  |  | 6 |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая | 61 |  | 5 |  |  | 5 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  |  | 3 |  |  | 6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка | 128 |  | 12 |  |  | 12 |  | 9 |  | 9 |  | 12 |  |  | 9 |  | 12 |  | 12 |  | 8 |  |  | 25 |  |  | 8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Текущие, контрольные и** | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **переводные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тактическая подготовка | 83 |  | 8 |  |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  |  | 3 |  |  | 8 |  |  |
| 5 | Интегральная подготовка | 83 |  | 8 |  |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  |  | 3 |  |  | 8 |  |  |
| 6 | Участие в | 66 |  | 6 |  |  | 7 |  | 7 |  | 7 |  | 6 |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  |  | 3 |  |  | 6 |  |  |
|  | соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тренерская и судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов | 497 |  | 46 |  |  | 47 |  | 45 |  | 49 |  | 46 |  |  | 43 |  | 46 |  | 46 |  | 47 |  |  | 40 |  |  | 42 |  |  |
|  | **Всего часов** | **552** |  | **52** |  |  | **52** |  | **50** |  | **54** |  | **51** |  |  | **48** |  | **51** |  | **51** |  | **52** |  |  | **43** |  |  | **48** |  |  |
| Самостоятельная работа | | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 55 |  |  |  |
| Медицинское обследование | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Восстановительные | | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |
| мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **624** |  | **52** |  |  | **52** |  | **50** |  | **54** |  | **51** |  |  | **48** |  | **51** |  | **51** |  | **52** |  |  | **43** |  | **72** | **48** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

14

**Примерный годовой график распределения уч. часов для Т-3г.о. (18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Всегочасов | | |  | сентябрь | |  | октябрь | |  | ноябрь | |  | декабрь | |  | январь | |  | февраль | |  | март | |  | апрель | |  | май | | |  | июнь | |  | июль | |  | август | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1. | | | | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | История развития | | 3 | |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |
|  |  | волебола | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | Место и роль ФКиС в | | 8 | |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  | 2 | |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | современном обществе | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | Основы законодательства | | 8 | |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  | 1 | |  |  |  |  |  | 3 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | в сфере ФКиС | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | Основы спортивной | | 16 | |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 | |  | 2 | |  | 1 | |  | 2 | |  | 1 | |  | 2 | |  | 1 | |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |
|  |  | подготовки | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | Необходимые сведения о | | 8 | |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | строении и функциях | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организма человека | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | Гигиенические знания, | | 8 | |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | умения и навыки | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | Режим дня, закаливание | | 8 | |  | 1 | |  |  | 1 |  | 1 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организма, здоровый | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | образ жизни | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | Основы спортивного | | 8 | |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | питания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | Требования к | | 8 | |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | оборудованию, инвентарю | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | и спортивной экипировке | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | Требования техники | | 8 | |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | безопасности при | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | занятиях волейболом | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов |  |  | 83 |  |  | 10 |  |  | 7 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 7 |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 2. | | | | Практические занятия | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | Общая физическая | | 99 | |  | 11 | |  |  | 10 |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  |  | 6 | |  |  |  |  | 9 | |  |  |
|  |  | подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Специальная физическая | | 91 | |  | 8 | |  |  | 8 |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 8 | |  | 8 | |  |  | 6 | |  |  |  |  | 8 | |  |  |
|  |  | подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | Техническая подготовка | | 198 | |  | 22 | |  |  | 22 |  | 22 | |  | 25 | |  | 13 | |  | 19 | |  | 19 | |  | 14 | |  | 14 | |  |  | 7 | |  |  |  |  | 21 | |  |  |
|  |  | **Текущие, контрольные и** | | 10 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **переводные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | Тактическая подготовка | | 124 | |  | 12 | |  |  | 12 |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  |  | 4 | |  |  |  |  | 12 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | Интегральная подготовка | | 124 | |  | 12 | |  |  | 12 |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  |  | 4 | |  |  |  |  | 12 | |  |  |
| 6 | | Участие в | | 99 | |  | 11 | |  |  | 10 |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  |  | 6 | |  |  |  |  | 9 | |  |  |
|  |  | соревнованиях, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | тренерская и судейская | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов |  |  | 745 |  |  | 76 |  |  | 74 |  |  | 73 |  |  | 76 |  |  | 69 |  |  | 70 |  |  | 70 |  |  | 64 |  |  | 69 |  |  |  | 33 |  |  |  |  |  | 71 |  |  |
|  |  | **Всего часов** |  |  | **828** |  |  | **86** |  |  | **81** |  |  | **81** |  |  | **84** |  |  | **77** |  |  | **78** |  |  | **78** |  |  | **72** |  |  | **76** |  |  |  | **41** |  |  |  |  |  | **74** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | 83 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 83 |  |  |  |  |  |
|  | Медицинское обследование | | | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Восстановительные | | | 21 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего часов** |  |  | **936** |  |  | **86** |  |  | **81** |  |  | **81** |  |  | **84** |  |  | **77** |  |  | **78** |  |  | **78** |  |  | **72** |  |  | **76** |  |  |  | **41** |  |  | **108** |  |  | **74** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

15

**Примерный годовой график распределения уч. часов для Т-4г.о.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всегочасов | | сентябрь | |  | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | март | | апрель | | май | | | июнь | | июль | август | |  |
|  |  |  |  | 1. | | | Теоретические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | История развития | 3 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  | волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Место и роль ФКиС в | 8 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  | современном обществе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Основы законодательства | 8 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |
|  | в сфере ФКиС |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Основы спортивной | 16 |  |  |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |
|  | подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Необходимые сведения о | 8 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | строении и функциях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Гигиенические знания, | 8 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Режим дня, закаливание | 8 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организма, здоровый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Основы спортивного | 8 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Требования к | 8 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оборудованию, инвентарю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Требования техники | 8 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | безопасности при |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятиях волейболом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов | 83 |  | 10 |  |  | 7 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 7 |  |  | 8 |  |  | 3 |  |  |
|  |  |  |  | 2. | | | Практические занятия | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая | 99 |  | 11 |  |  | 10 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  |  | 6 |  |  | 9 |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая | 91 |  | 8 |  |  | 8 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 8 |  | 8 |  |  | 6 |  |  | 8 |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка | 198 |  | 22 |  |  | 22 |  | 22 |  | 25 |  | 13 |  | 19 |  | 19 |  | 14 |  | 14 |  |  | 7 |  |  | 21 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Текущие, контрольные и** | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **переводные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тактическая подготовка | 124 |  | 12 |  |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  |  | 4 |  |  | 12 |  |  |
| 5 | Интегральная подготовка | 124 |  | 12 |  |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  | 12 |  |  | 4 |  |  | 12 |  |  |
| 6 | Участие в | 99 |  | 11 |  |  | 10 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  | 9 |  |  | 6 |  |  | 9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тренерская и судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов | 745 |  | 76 |  |  | 74 |  | 73 |  | 76 |  | 69 |  | 70 |  | 70 |  | 64 |  | 69 |  |  | 33 |  |  | 71 |  |  |
|  | **Всего часов** | **828** |  | **86** |  |  | **81** |  | **81** |  | **84** |  | **77** |  | **78** |  | **78** |  | **72** |  | **76** |  |  | **41** |  |  | **74** |  |  |
| Самостоятельная работа | | 83 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 83 |  |  |  |
| Медицинское обследование | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Восстановительные | | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |
| мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **936** |  | **86** |  |  | **81** |  | **81** |  | **84** |  | **77** |  | **78** |  | **78** |  | **72** |  | **76** |  |  | **41** |  | **108** | **74** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный годовой график распределения уч. часов для Т-5г.о. (18 часов в неделю)**

16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всегочасов | |  | сентябрь | |  | октябрь | |  | ноябрь | |  | декабрь | |  | январь | |  | февраль | |  | март | |  | апрель | |  | май | | |  | июнь | |  | июль |  | август | |  |
|  |  |  |  | 1. | | | | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | История развития | 3 |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |
|  | волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Место и роль ФКиС в | 8 |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  | 2 | |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | современном обществе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Основы законодательства | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  | 1 | |  |  |  |  |  | 3 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | в сфере ФКиС |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Основы спортивной | 16 |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 | |  | 2 | |  | 1 | |  | 2 | |  | 1 | |  | 2 | |  | 1 | |  |  | 2 | |  |  |  | 2 | |  |  |
|  | подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Необходимые сведения о | 8 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | строении и функциях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организма человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Гигиенические знания, | 8 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Режим дня, закаливание | 8 |  | 1 | |  |  | 1 |  | 1 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | организма, здоровый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Основы спортивного | 8 |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Требования к | 8 |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оборудованию, инвентарю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Требования техники | 8 |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | безопасности при |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятиях волейболом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов | 83 |  |  | 10 |  |  | 7 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  | 7 |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 3 |  |  |
|  |  |  |  | 2. | | | | Практические занятия | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая | 99 |  | 11 | |  |  | 10 |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  |  | 6 | |  |  |  | 9 | |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая | 91 |  | 8 | |  |  | 8 |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 8 | |  | 8 | |  |  | 6 | |  |  |  | 8 | |  |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка | 198 |  | 22 | |  |  | 22 |  | 22 | |  | 25 | |  | 13 | |  | 19 | |  | 19 | |  | 14 | |  | 14 | |  |  | 7 | |  |  |  | 21 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Текущие, контрольные и** | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **переводные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тактическая подготовка | 124 |  | 12 | |  |  | 12 |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  |  | 4 | |  |  |  | 12 | |  |  |
| 5 | Интегральная подготовка | 124 |  | 12 | |  |  | 12 |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  | 12 | |  |  | 4 | |  |  |  | 12 | |  |  |
| 6 | Участие в | 99 |  | 11 | |  |  | 10 |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  | 9 | |  |  | 6 | |  |  |  | 9 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тренерская и судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого часов | 745 |  |  | 76 |  |  | 74 |  |  | 73 |  |  | 76 |  |  | 69 |  |  | 70 |  |  | 70 |  |  | 64 |  |  | 69 |  |  |  | 33 |  |  |  |  | 71 |  |  |
|  | **Всего часов** | **828** |  |  | **86** |  |  | **81** |  |  | **81** |  |  | **84** |  |  | **77** |  |  | **78** |  |  | **78** |  |  | **72** |  |  | **76** |  |  |  | **41** |  |  |  |  | **74** |  |  |
| Самостоятельная работа | | 83 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 83 |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| Восстановительные | | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |
| мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **936** |  |  | **86** |  |  | **81** |  |  | **81** |  |  | **84** |  |  | **77** |  |  | **78** |  |  | **78** |  |  | **72** |  |  | **76** |  |  |  | **41** |  |  | **108** |  | **74** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный годовой график распределения уч. часов для ССМ-1г.о. (24 часа в неделю)**

17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Всегочасов | |  | сентябрь | |  | октябрь | |  | ноябрь | |  | декабрь | | январь | |  | февраль | |  | март | |  | апрель | |  | май | | июнь | |  | июль |  | август | |  |
|  |  |  |  |  |  | 1. | | |  | Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | История развития | | 5 |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |
|  |  | волейбола | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | Место и роль ФКиС в | | 10 |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | современном обществе | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | Основы законодательства | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  | 2 | |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | в сфере ФКиС | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | Основы спортивной | | 25 |  | 2 | |  |  | 2 |  | 2 | |  | 2 | |  | 5 |  |  | 2 |  | 2 | |  | 2 | |  | 2 | |  | 2 |  |  |  | 2 | |  |  |
|  |  | подготовки | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | Необходимые сведения о | | 10 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | строении и функциях | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организма человека | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | Гигиенические знания, | | 10 |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  | 2 | |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | умения и навыки | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | Режим дня, закаливание | | 10 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организма, здоровый образ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | жизни | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | Основы спортивного | | 10 |  | 2 | |  |  |  |  | 2 | |  | 2 | |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | питания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | Требования к | | 10 |  |  |  |  |  | 3 |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | оборудованию, инвентарю | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | и спортивной экипировке | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | Требования техники | | 10 |  | 2 | |  |  | 2 |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | |  | 1 | |  | 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | безопасности при занятиях | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | волейболом | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов | | 110 |  |  | 11 |  |  | 11 |  | 11 | |  | 11 | |  | 11 |  |  | 11 |  | 11 | |  | 10 | |  | 10 | |  | 10 |  |  |  |  | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | | | | Практические занятия | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | Общая физическая |  | 132 |  | 12 | | |  | 12 | | 12 | | | 12 | | | 13 | |  | 13 | | 13 | | | 13 | | | 13 | | | 6 |  |  |  | 13 | |  |  |
|  |  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Специальная физическая |  | 122 |  | 11 | | |  | 12 | | 12 | | | 12 | | | 12 | |  | 12 | | 12 | | | 11 | | | 11 | | | 5 |  |  |  | 12 | |  |  |
|  |  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | Техническая подготовка |  | 264 |  | 25 | | |  | 25 | | 25 | | | 25 | | | 25 | |  | 25 | | 25 | | | 25 | | | 25 | | | 14 | |  |  | 25 | |  |  |
|  |  | **Текущие, контрольные** |  | 12 |  | 3 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **и переводные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | Тактическая подготовка |  | 166 |  | 15 | | |  | 15 | | 15 | | | 15 | | | 15 | |  | 15 | | 17 | |  | 17 | | | 17 | | | 8 |  |  |  | 17 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | Интегральная подготовка |  | 166 |  | 15 | | |  | 15 | | 15 | | | 15 | | | 15 | |  | 15 | | 17 | |  | 17 | | | 17 | | | 8 |  |  |  | 17 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | Участие в |  | 132 |  | 12 | | |  | 12 | | 12 | | | 12 | | | 12 | |  | 12 | | 12 | | | 12 | | | 17 | | | 6 |  |  |  | 13 | |  |  |
|  |  | соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | тренерская и судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого часов |  | 994 |  |  | 93 | |  | 91 | |  | 91 |  |  | 91 | | 94 | |  | 91 | |  | 96 |  |  | 96 | |  | 107 | | 47 | |  |  |  | 97 |  |  |
|  |  | **Всего часов** |  | **1104** |  |  | **104** | |  | **102** | |  | **102** | |  | **102** | | **105** | |  | **102** | |  | **107** | |  | **106** | |  | **117** | | **57** | |  |  |  | **100** |  |  |
|  | Самостоятельная работа | |  | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 110 |  |  |  |  |
|  | Медицинское обследование | |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
|  | Восстановительные | |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |
|  | мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего часов** |  | **1248** |  |  | **104** | |  | **102** | |  | **102** | |  | **102** | | **105** | |  | **102** | |  | **107** | |  | **106** | |  | **117** | | **57** | |  | **144** |  | **100** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.4 . Содержание программы**

Формы занятий по волейболу определяются в зависимости от возраста занимающихся,

задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные),

18

направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

**2.4.1.** **Теоретические занятия**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех возрастных групп)

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этапы | | Тренировочный этап (этап | | | | |  | Этап | |  |
|  |  | начальной | | ССМ-1, | | |  |
|  |  | спортивной специализации) | | | | |  |
|  | Приемы игры | подготовки | | ССМ-2 | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Год обучения | | |  |  |  |  |  |
|  |  | 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | | 2-й |  |
| 1 | История развития волейбола | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
| 2 | Место и роль ФКиС в современном обществе |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
| 3 | Основы законодательства в сфере ФКиС |  |  | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
| 4 | Основы спортивной подготовки |  |  | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
| 5 | Необходимые сведения о строении и функциях |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
|  | организма человека |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Гигиенические знания, умения и навыки | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
| 7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
|  | образ жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Основы спортивного питания |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
| 9 | Требования к оборудованию, инвентарю и |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
|  | спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |
|  | волейболом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания волейболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере. В этих условиях для теоретических занятий можно выделить специальное время (20-25 мин.).

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка связана с физической, техникой, тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса или беседы. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить

19

какие элементы системы не усвоены. Периодически контроль может проводиться при подготовке

* соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Для занимающихся волейболом важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др.

***Примерная тематика теоретических занятий:***

*Тема 1. Развитие волейбола в России и за рубежом*

История зарождения волейбола как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования волейболистов. Система международных и российских соревнований по волейболу. Достижения сильнейших российских и зарубежных волейболистов.

*Тема 2. Гигиенические знания, умения и навыки* Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения

режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви волейболиста. Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

*Тема 3.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни*

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

*Тема 4. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

*Тема 5.Требования техники безопасности при занятиях волейболом*

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях волейболом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям волейболом. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий волейболом. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях волейболом.

*Тема 6.Основы спортивной подготовки*

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки волейболиста: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие омноголетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных волейболистов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

*Тема 8. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи волейболистов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного волейболиста. Воспитание целеустремленности, воли,

20

дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств волейболиста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения волейболиста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

*Тема8. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу*

Виды и программа соревнований по волейболу для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

*Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

*Тема 11. Основы законодательства в сфере ФКиС.*

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Тема 12. Место и роль ФКиС в современном обществе*.Значение спорта и физкультуры внашей жизни. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Физическая культура и спорт в России. Краткая история физической культуры и спорта.

*Тема 13. Основы спортивного питания****.***Что особенного в питании спортсмена?Грамотноепостроение рациона питания спортсмена. Источники белка.

**2.4.2.** **Практические занятия**

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики волейбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

**ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех возрастных групп)

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

* повышения уровня общего физического развития занимающихся;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в волейболе (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
* организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена,

укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

21

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

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:первая-для мышц рук иплечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

*Упражнения выполняются без предметов и с предметами* (набивные мячи,

гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Гимнастические упражнения:

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.

4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.

6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами. 7 9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.

12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами; в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше; д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

*Для мышц рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С эспандером и амортизатором.

7. Отталкивание руками от стены, пола.

22

8. Жим веса лежа на спине.

9. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

10. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

11. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

12. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

13. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

14. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

15. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует

этому.

16. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

17. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

*Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться вы-прыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

1. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
2. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
3. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

*Для мышц задней поверхности бедра*

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различныхположениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации:

23

* 1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
  2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев
* из основной стойки.
  1. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
  2. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
  3. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
  4. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
  5. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
  6. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
  7. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
  8. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
  9. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
  10. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
  11. Длинный кувырок вперёд.
  12. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
  13. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
  14. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
  15. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
  16. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
  17. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
  18. Комплексы вышеуказанных упражнений.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге,прыжках и метаниях.Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет),

три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный»бег на5,6и10м(общийпробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед,

* затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же

24

с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

*Упражнения для развития прыгучести*.Приседание и резкое выпрямление ног со взмахомруками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до10кг для девушек и до20кг дляюношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед,боком и спинойвперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки

* места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств*, *необходимых при выполнении приема и передач мяча.*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. От-талкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает

25

партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговыедвижения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

26

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посы-лаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковыеупражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть

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

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

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

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

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов волейбола;

27

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; -использование технических приемов в сложных условиях соревновательной

деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Этап начальной подготовки (1-3 год обучения)

*Техника нападения*

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

*Передачи:* передача мяча сверху двумя руками:подвешенного на шнуре;над собой-наместе 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.

*Отбивание мяча* кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:стоя наплощадке и в прыжке, после перемещения.

*Подачи:* нижняя прямая(боковая);подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре);встену - 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.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар;ритм разбега в три шага;ударноедвижение 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 разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Техника защиты*

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

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

*Прием снизу* двумя руками:прием подвешенного мяча,наброшенного партнером-наместе 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 зoну нападения.

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

Тренировочный этап (начальная специализация) – 2 года обучения

*Техника нападения*

*Перемещения:* прыжки на месте,у сетки,после перемещений и остановки;сочетаниеспособов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

*Передачи сверху* двумя руками:в стену стоя,сидя,лежа,с изменением высоты ирасстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим

28

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

*Подачи:* нижние-соревнования на точность попадания в зоны;верхняя прямая подряд10-

1. попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

*Нападающие удары:* прямой сильнейшей рукой из зон4,3,2с различных по высоте и

расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

*Техника защиты*

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

*Прием мяча:* сверху двумя руками нижней подачи,верхней прямой подачи(расстояние6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с после дующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

*Блокирование:* одиночное в зонах3,2,4,стоя на подставке,нападающий удар по мячу,подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тренировочный этап (углубленная специализация) –третий год обучения

*Техника нападения*

*Перемещения:* чередование способов перемещения на максимальной скорости;сочетаниеспособов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

*Передачи:* передача мяча сверху двумя руками на точность(«маяки»и т.п.)ссобственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-

4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

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

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

*Подачи:* верхняя прямая подача(подряд20попыток),с различной силой;через сетку в трипродольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

*Нападающие удары*:прямой нападающий удар(по ходу)сильнейшей рукой из зон4,3,2;сразличных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по

29

расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4

* 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

*Техника защиты*

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

*Прием мяча:* сверху двумя руками,нижней и верхней прямой подач,от удара одной рукой

* парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего

удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

*Блокирование:* одиночное прямого нападающего удара по ходу(в зонах4,2, 3),из двух зонв 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 (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тренировочный этап (углубленная специализация) - четвертый год обучения

*Техника нападения*

*Перемещения:* сочетание способов перемещений,исходных положений,стоек,падений ипрыжков 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: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

*Техника защиты*

*Перемещения:* сочетание способов перемещений и падений с техническими приемамиигры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

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

30

Тренировочный этап(углубленная специализация) - пятый год обучения

*Техника нападения*

*Перемещения:* совершенствование навыков перемещения различными способами намаксимальной 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 пределахграниц 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: в*ерхняя прямая в дальние и ближние зоны;боковая подача,подряд20попыток;вдве продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при модели-ровании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

*Нападающие удары*:прямой нападающий удар(по ходу)сильнейшей рукой из зон4, 3, 2сразличных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения

* передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

*Техника защиты*

*Перемещения:* сочетание стоек,способов перемещений и падений с техническимиприемами 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 надгодовой 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 зонах4,2, 3),выполняемого сразличных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

*Задачи тактической подготовки:*

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

31

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность; -изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Этап начальной подготовки (1-3 год обучения)

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки;дляподачи; 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.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон4и2с игроком зоны3при первойпередаче; 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.

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

*Тактика защиты*

*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.

*Групповые действия*:взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи:игроков зон1 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 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

Тренировочный этап (начальная специализация) –1-2 год обучения

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи(у сетки лицом

* спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

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

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;приблокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих,

32

нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приемеподачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3

* страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи,когда вторую передачувыполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Тренировочный этап(углубленная специализация) - первый год обучения

*Тактика нападения*

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

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

*Командные действия:* система игры через игрока передней линии,прием подачи(причередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием 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 приеме подач различными способами,нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и

1. и «закрывание» этого направления).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии-игроков зон1,6,5междусобой при приеме 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),

33

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 вдальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Тренировочный этап (углубленная специализация) - второй год обучения

*Тактика нападения*

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

*Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны4с игроком зоны2при второйпередаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи;взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к 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 перваяпередача: а) в зону 3, вторая передаче 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 отподачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

*Групповые действия*:взаимодействие игроков передней линии:а)зон3и2,3и4пригрупповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с

блокирующими игроками зон2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;

34

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*:прием подачи-расположение игроков при приеме подачиразличными 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,

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

Тренировочный этап(углубленная специализация) - третий год обучения

*Тактика нападения*

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

*Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны3с игроком зоны4,игрока зоны3сигроком 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-прием подачи(планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

*Тактика защиты*

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

*Групповые действия*:взаимодействие игроков зон5и1с игроком зоны6в рамкахсистемы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при

35

блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3

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

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

**Интегральная подготовка**

Основная цель интегральной подготовки сводится к тому, чтобы научить учащихся

реализовывать в игровых навыках результаты всех сторон тренировки.

Задачи интегральной подготовки:

* установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;
* изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;
* применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;
* система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;
* система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

**Программный материал**

Этап начальной подготовки (1-3 год обучения)

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же -тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Тренировочный этап (начальная специализация) - 1-2 год обучения

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

36

1. Многократное выполнение изученных тактических действий.
2. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
3. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Тренировочный этап (углубленная специализация) - первый год обучения

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

Тренировочный этап (углубленная специализация) – второй год обучения

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или 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.

Тренировочный этап (углубленная специализация) - третий год обучения

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на 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.

37

1. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
2. 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.
3. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**Соревнования (для всех возрастных групп)**

*Соревнования по технической подготовке*

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. Тренировочный этап.
   1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
   2. Подача верхняя прямая на точность.
   3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
   4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
   5. Нападающий удар прямой:
      * из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
      * из зоны 3 в зоны 4 и 5;
      * из зоны 2 в зоны 1 и 2.
5. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

*Соревнования по физической подготовке* Этапы начальной подготовки и тренировочный.

1. Бег 30 м.
2. Челночный бег (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Соревнования по игровой подготовке*

Этап начальной подготовки.

* 1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

1. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

Учебно-тренировочный этап.

Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех групп)

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

-привитие устойчивого интереса к занятиям волейболом;

-формирование установки на тренировочную деятельность;

-формирование волевых качеств спортсмена;

-совершенствование эмоциональных свойств личности;

38

-развитие коммуникативных свойств личности;

-развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

* + числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки волейболиста включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося волейболом.
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика».
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов волейболистов - быстрые перемещения, прыжки, броски

при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий - все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие - отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.

39

1. Соревновательный метод.
2. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
3. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист - психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессоров торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, новаторство и уверенность поведения, самоконтроль и др.

Сопоставление педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности волейболиста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но для перспективного планирования.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

* + ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная
* соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.
  + ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

(для всех групп)

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

* условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных мероприятий.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 -1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при

40

этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, физиотерапевтические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления.*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* рациональная организация режима дня.

*Психологические средства восстановления:*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

* + их числу относятся:
* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

*Медико-биологические средства восстановления:*

* + наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:
* рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:
* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
* соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
* соответствует климатическим и погодным условиям.

*Гигиенические средства:* водные процедуры закаливающего характера;душ,теплыеванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

*Физиотерапевтические средства восстановления:* душ:теплый(успокаивающий)притемпературе 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и

41

вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые; бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы) - кислородотерапия; массаж.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

**АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

(для всех групп)

Антидопинговое обеспечение занимающихся в клубе включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

(для всех групп)

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки.Занятия проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Данный раздел учебной программы представляет собой список тем(для всех возрастных групп), позволяющих ознакомить учащихся:

1. С основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
2. С основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
3. Особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;
4. Особенностями работы судей по волейболу.
5. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-волейбола.
6. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.
7. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
8. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
9. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
10. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
11. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
12. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.

42

1. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
5. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, техническо-тактической и интегральной подготовки.
6. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
7. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
8. Ведение игр во время соревнований младших групп.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

(для всех групп)

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; -провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

**3.1.Организация тренировочного процесса**

Начало учебного года - 1 сентября, окончание - 31 августа. В каникулярное время могут проводиться учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, спортивно-массовые мероприятия; восстановительные мероприятия. Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха (в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму). На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

На основании Положения о рабочей программе тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает рабочую программу на учебный год с учетом этапа подготовки, включающую в себя:

* объяснительная записка;

43

* учебный план;
* методическая часть;
* система контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения.

Положение о рабочей программе тренера-преподавателя МБОУ ДОД «ДЮСШ «ЦСП «Юбилейный» создано на основе методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г. и является локальным актом Учреждения.

Основными формами организации тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

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

**3.2. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

* определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и

промежуточных целей.

Многолетний период «предварительной подготовки» предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально физическая и техническая подготовка и коллективно подвижные игры, мини - волейбол. Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап «начальной специализации» посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет сочетается этот этап с 1-2-м годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Третий этап «углубленной специализации» направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям - связующие, нападающие. Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5 годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности. Поэтому спортсмены с учётом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

* + соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

44

* усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
* увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала от дельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
* разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляет, прежде всего, количественно - качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

*Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки*

Система многолетней подготовки высококвалифицированных волейболистов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в волейболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные волейболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров волейбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то волейболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

45

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, надневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая - второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество, размер поля, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество волейболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам

* задачам, которые необходимо решить.

*Методические указания*

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от

конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Суммарный относительный объём общей физической подготовки в группах УТГ уже

значительно ниже, чем в группах начальной подготовки. Однако периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Значительно возрастает в группах УТГ объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений

* ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивных мячей в подготовительных упражнениях для детей 12-14 лет и девушек 15-17 лет - до 2 кг, для юношей 15-17 лет - до 3 кг. В упражнениях, направленных на развитие качеств, необходимых для овладения подачами и нападающими ударами, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14-16 лет - 0,5-1 кг, для 16-17 лет-1-3 кг. Упражнения с гантелями предназначены преимущественно для юношей. Упражнения с амортизаторами выполняются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, это требование отражено в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

46

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

* + систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал
* развивал необходимые соревновательные качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.
  + группах УТГ приобретают большое значение учебно-тренировочные, товарищеские (контрольные) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке - некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке — изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с группы 14-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, юные спортсмены ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

Занятия с юными волейболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовки). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

* + основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах, в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике являются центральными в системе многолетней тренировки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, в них широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно.

47

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий знании по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям

* учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет осуществляется под лозунгом универсальности, в 16 лет и старше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Основная цель занятий по совершенствованию тактики — добиться стабильной надежности выполнения занимающимися арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место на занятиях занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь, проводится круговая тренировка.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в течение многолетнего процесса становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи и начального обучения технике и тактике.

Комбинированные занятия по технической, тактической и физической подготовке строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической, технической, тактической подготовки, при этом происходит неоднократное чередование средств в указанной последовательности.

* + комбинированных занятиях может применяться учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

48

Целостно-игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки.

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

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре занимающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

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

Перед зачислением ребенка в ДЮСШ необходимо предусмотреть обязательный медицинский осмотр, во время которого особое внимание выявлению заболеваний являющихся противопоказанием к занятиям волейболом, например болезни сердца, диабета, бронхиальной астмы и др. Необходимо также проверить наличие заболеваний и травм, которые могут стать тормозов в спортивном совершенствовании спортсмена. При зачислении в учреждение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься волейболом.

Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей, предрасположенности к спортивной деятельности. При первичном отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий.

* связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей и девушек; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий волейболом.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «врабатывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо

49

сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

* + первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные
* короткие дистанции, передачи мяча, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

* + четвертой группе относят подвижные игры.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы / общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила/. Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут от 8 до 10 и 14 лет; для развития анаэробно - гликолитических механизмов будет возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития криатинофосфатного энергетического механизма будет возраст 16-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступает на год раньше.

* таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, и у девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств Мальчики (8-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные |  |  |  | Возраст, лет | |  |  |  |
| показатели, физические |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 9 |  | 10 | 11 | 12 | 13 |  |
| качества |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | +++ |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | ++ |  |
| Быстрота | +++ | +++ |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + |  | + | + | + | ++ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  | ++ |  | ++ |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  | +++ | +++ | +++ |  |
|  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Гибкость |  |  |  |  | +++ | |  |  |  |  |  |
|  | Координация |  | +++ | ++ |  | +++ | |  |  |  |  |  |
|  | Равновесие |  |  | + | + | + | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Девочки (8-13 лет)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морфофункциональные |  |  | Возраст, лет | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | показатели, физические | 8 | 9 | 10 | 11 |  | 12 |  | 13 |  |  |  |
|  | качества |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Длина тела |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |
|  | Мышечная масса |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Быстрота | +++ | +++ | +++ | ++ |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Скоростно-силовые качества | +++ | +++ | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сила | + | + | ++ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выносливость |  |  |  | +++ |  | +++ |  | + |  |  |  |
|  | Гибкость |  |  |  | +++ |  | +++ |  | ++ |  |  |  |
|  | Координация | +++ | +++ | +++ | +++ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Равновесие |  |  | + | + |  | + |  | ++ |  |  |  |
|  | Условные обозначения: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* - значительное влияние; ++ - среднее влияние; + - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе волейболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

*Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.*

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными волейболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

**2.5.Структура годичного цикла**

51

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки (кроме этапа занятия физкультурой и спортом)

* программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и

содержаниемсредствподготовкиусловноназваныподготовительныйэтап

(общеподготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах по занятию физкультурой и спортом**

*Подготовительный этап*

Основными задачами подготовительного этапа являются - активизация функций организма, обучение новому материалу (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла.

*Основной этап*

Задачи основного этапа: стабилизация объема тренировочных нагрузок, совершенствование физической подготовленности, усвоения нового материала (упражнения на ловкость, скорость, координацию), повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Добавляется одна игровая тренировка. Длительность этапа составляет четыре недельных микроцикла.

*Заключительный этап*

Задачи заключительного этапа: повтор пройденного материала, функциональная активность организма, игровая подготовка (эстафеты, подвижные игры). Количество тренировок

* неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла.

*Переходный этап*

Основной задачей переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание обращается на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки**

*Подготовительный этап*

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки,

обучение базовым приёмам игры.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

*Общеподготовительный этап*

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

*Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап*

52

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Соревновательный этап*

* соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

*Переходный этап*

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**Примерная направленность недельных микроциклов в учебно-тренировочных группах спортивной специализации**

*Подготовительный этап*

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

*Общеподготовительный этап*

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап*

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличение скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и

* конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Соревновательный этап*

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

*Переходный этап*

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

53

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства**

*Подготовительный этап*

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

*Общеподготовительный этап*

Задачи обще-подготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап*

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

*Соревновательный этап*

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

*Переходный этап*

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**3.5. Организация и проведения врачебно-педагогического контроля**

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

54

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

*Задачи педагогического контроля:*

-учет тренировочных и соревновательных нагрузок;

-определение различных сторон подготовленности занимающихся;

-выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; -оценка поведения занимающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья,степенифизического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

* + последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами

* т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля: анкетирование, опрос; педагогическое наблюдение; тестирование. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить

самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающихся, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер консультируется со

спортивным врачом баскетбольного клуба.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:углубленное медицинскоеобследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям 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.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
2. **Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения, тренировочных групп

* групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим

критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с

55

программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для групп 2-го и 3-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Для учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

**Приемные нормативы по физической подготовке для зачисления на тренировочный этап**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики |  |
| п/п |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Длина тела, см | 168 | 170 |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Становая сила, кг | 75 | 95 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Бег 30 м, с | 5,7 | 5,1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Бег 30 м (5x6), с | 11,5 | 11,0 |  |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 187 | 208 |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см | 44 | 54 |  |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: |  |  |  |
| - сидя, м | 5,4 | 7,0 |  |
|  |  |
|  | - стоя, м | 10,0 | 12,5 |  |

Примечание: контрольный норматив считается выполненным при показателе 75% и более

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Группы начальной | | |  | Учебно- | |  |  |  |
|  |  | подготовки (на | | |  | тренировочные | | |  |  |
| № п/п | Контрольные | конец учебного | | |  | группы (на конец | | |  |  |
| нормативы |  | года) | |  | учебного года) | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 1-й год | | 2-3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й | 5-й |  |
|  |  |  | год | год |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Длина тела, см | 160 |  | 164 | 175 | 180 | 186 | 192 | 195 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,5 |  | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,0 |  | 11,5 | - | - | - | - | - |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Бег 92 м с изменением | — |  | — | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |  |
| направления, «елочка», с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 56 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Прыжок в длину с места, | 185 | 200 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |  |
| см |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Прыжок вверх с места | 40 | 45 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |  |
| толчком двух ног, см |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание набивного мяча 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кг из-за головы двумя |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | руками, м: | 5,8 | 6,6 | 7,7 | 8,2 | 9,0 | 9,5 | 11,0 |  |
|  | -сидя |  |
|  | 11,0 | 11,5 | 13,0 | 13,8 | 15,0 | 17,0 | 17,5 |  |
|  | -стоя |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Становая сила, кг | 70 | 86 | 106 | 117 | 126 | 135 | 140 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Группы начальной | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | подготовки (на | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | |  |
| № | Контрольные | конец учебного | | |  | (на конец учебного года) | | | | |  |
| п/п | нормативы |  | года) | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1-й | 2-3-й |  | 1-й |  | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
|  |  | год | год |  | год |  | год | год | год | год |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Длина тела, см | 157 | 162 |  | 174 |  | 176 | 178 | 180 | 182 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 |  | 5,7 |  | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |  |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,2 | 11,9 |  | - |  | - | - | - | - |  |
| 4. | Бег 92 м с изменением | - | - |  | 28,7 |  | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |  |
| направления,«елочка», с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 |  | 200 |  | 210 | 216 | 220 | 225 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Прыжок вверх с места | 34 | 38 |  | 46 |  | 50 | 52 | 55 | 60 |  |
| толчком двух ног, см |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание набивного мяча 1 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | из-за головы двумя руками, м: | 4,0 | 5,0 |  | 5,7 |  | 6,5 | 7,2 | 7,5 | 7,9 |  |
| -сидя | 8,0 | 9,0 |  | 10,8 |  | 13,5 | 14,5 | 15,2 | 15,5 |  |
|  |  |  |  |
|  | -стоя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Становая сила, кг | 55 | 61 |  | 84 |  | 94 | 98 | 102 | 112 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные** |  |  | **Этап** | |  |  | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | | |  |
| **п/п** | **нормативы** | **начальной** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **подготовки** | | | |  |  |  |  | **(на конец учебного года)** | | | | | |  |
|  |  | **(на конец** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **учебного** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **года)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **1-й** | | **2-й** |  |  | **1-й** | **2-й** |  | **3-й** |  | **4-й** |  | **5-й год** | |  |
|  |  | **год** | | **год** |  |  | **год** | **год** |  | **год** |  | **год** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **связую-** | **нападаю-** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 57 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **щие** | **щие** |
| 1. |  | Вторая передача из зоны 3 |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | 4 |  | 4 |  | 6 | 5 |
|  |  | в зону 4 или 2 (стоя | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | спиной) в соответствии с | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сигналом | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Вторая передача в прыжке | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
|  |  | из зоны 3 в зону 4 или 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (стоя спиной) в | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | соответствии с сигналом | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  | Нападающий удар или | |  |  |  |  | | 3 | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 4 | 5 |
|  |  | «скидка» в зависимости | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | от того, поставлен блок | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | или нет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  | Командные действия: |  |  |  |  |  |  | 3 | 4 |  | 5 |  | 5 |  | 3 | 4 |
|  |  | прием подачи, вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | передача из зоны 3 в зону | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 или 2 (по заданию) и | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нападающий удар (с 16 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лет вторая передача | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | выходящим игроком) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  | Блокирование одиночное | |  |  |  |  | | 4 | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 3 | 4 |
|  |  | нападающих ударов из | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | зон 4, 3, 2 со второй | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | передачи. Зона не | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | известна, направление | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | удара диагональное | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  | Командные действия | |  | | 4 |  | | 5 | 6 |  | 7 |  | 8 |  | 8 | 8 |
|  |  | организации защитных | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | действий по системе | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | «Углом вперед» и «углом | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | назад» по заданию после | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нападения соперников | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные** |  |  | **Этап** | |  |  |  | **Учебно-тренировочный этап** | | | | | | | |  |
| **п/п** | **нормативы** | **начальной** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **подготовки** | | | |  |  |  |  |  | **(на конец учебного года)** | | | | | |  |
|  |  | **(на конец** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **учебного** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **года)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **1-й** | | **2-й** |  |  |  | **1-й** | **2-й** |  | **3-й** |  | **4-й** |  | **5-й год** | |  |
|  |  | **год** |  | **год** |  |  |  | **год** | **год** |  | **год** |  | **год** |  | **связую-** | **нападаю-** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **щие** | **щие** |  |
| 1. | Прием снизу - верхняя | 5 |  | 6 |  |  |  | 8 | 6 |  | 7 |  | 7 |  |  |  |  |
|  | передача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 58 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Нападающий удар - |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 5 |  | 6 |  | 6 | 8 |
|  | блокирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| 3. | Блокирование - вторая |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  | 6 |  | 7 |  | 6 | 8 |
|  | передача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  |
| 4. | Переход после подачи к |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 6 | 5 |
|  | защитным действиям, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | после защитных - к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | нападению |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4.1. Описание тестов**

**Описание переводных тестов по физической подготовке**

1**.** **Бег** **30** **м** **(6** **х** **5м).** На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Бег 30 м. с высокого старта.** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количествостартующих зависит от кол-ва дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

1. **Бег 92 м (бег с изменением направления).** На волейбольной площадке расположить 7набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.
2. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следаиспытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
3. **Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.** Для этой цели применяетсяприспособление 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 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).
4. **Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу**. Испытуемыйсидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

**Описание переводных тестов по технической подготовке**

1. ***Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.*** При передачах из зоны 3 в зону 4расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).
2. **Передача мяча двумя руками стоя у стены.** Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м отстены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).
3. ***Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.***

См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

59

1. ***Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3***.Нацеленная подачавыполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зоне 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику даётся 10 попыток.
2. ***Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.***

Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

1. ***Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2***.Учащийся располагается в зоне
2. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.
3. ***Верхняя подача в пределы площадки.*** Основные требования:при качественном техничномисполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

**Описание проведения тестов по тактической подготовке.**

1. ***Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом***.Сигналом служат положение рук преподавателя(учащегося)за сеткой.Мяч передпередачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.
2. ***Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.*** В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар.При появлении надсеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.
3. ***Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.*** Испытуемый располагается у сетки в зоне2на расстоянии1м.Спротивоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

**4.2.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

1. Выполнение нормативов ОФП и СФП, 1 взрослого спортивного разряда и требований ЕВСК.
2. Успешное выступление на официальных соревнованиях не ниже первенства субъекта Российской Федерации.

60

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1. Список литературы**

1. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков. А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М: Академия, 2006
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003.
7. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
8. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
9. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
10. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
11. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб.

заведений. -М.: Академия, 1999.

1. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
3. Мирзоев ОМ. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Госкомспорт СССР,

1988.

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать-' Н. Г. Озолин. - М.: Астрель.

2002.

1. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск. 2000.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФнС. 2000.
3. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
4. Сапин М. Р., Брыскина 3. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для

студ. пед. вузов. - М: Академия. 2002.

1. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
2. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для

вузов Г. С. Туманян. - М: Академия. 2006.

**1.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. http://sportgymn.net.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://www.sportgymrus.ru
4. http://www.bga.by/rus/artistic
5. http://podborki.com/films\_mix/filmy-o-gimnastike-33398/\_/date+list
6. http://www.krugosvet.ru/node/39453

61

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица | Количество изделий |
| п/п |  | измерения |  |
|  | 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 |
|  |  |  |  |

62

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | | | |  |
|  | **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | |  |  |  |
| № | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки | | | |  |  |  |  |  |
| п/п |  | измерен | единица | Этап начальной | | Тренировочный | | |  | Этап |  |  |
|  |  | ия |  | подготовки | | этап(этап | |  |  | совершенствовани | |  |
|  |  |  |  |  |  | спортивной | |  |  | яспортивного | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | мастерства | |  |
|  |  |  |  |  |  | специализации) | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | количе | Срок | количест |  | Срок |  | Количе | Срок |  |
|  |  |  |  | ство | эксплуа | во |  | экспл |  | ство | эксплуа |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | тации |  |  | уатац |  |  | тации |  |
|  |  |  |  |  | (лет) |  |  | ии |  |  | (лет) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (лет) |  |  |  |  |
| 1 | Костюм | штук | на | - | - | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 |  |
|  | ветрозащитный |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Костюм | штук | на | - | - | - |  | - |  | - | - |  |
|  | спортивный |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | парадный |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Кроссовки для | пар | на | - | - | 2 |  | 1 |  | 2 | 1 |  |
|  | волейбола |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Кроссовки | пар | на | - | - | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |
|  | легкоатлетическ |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ие |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Майка | штук | на | - | - | 4 |  | 1 |  | 4 | 1 |  |
|  |  |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Носки | пар | на | - | - | 2 |  | 1 |  | 4 | 1 |  |
|  |  |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Полотенце | штук | на | - | - | - |  | - |  | - | 1 |  |
|  |  |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сумка | штук | на | - | - | - |  | 1 |  | 2 | 1 |  |
|  | спортивная |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Фиксатор | комплект | на | - | - | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  |
|  | голеностопного |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сустава |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (голеностопник) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Фиксатор | комплект | на | - | - | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  |
|  | коленного |  | занимающего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сустава |  | ся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (наколенник) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Фиксатор | комплект | на заним-ся | - | - | - |  | - |  | 2 | 1 |  |
|  | лучезапястного |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сустава |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (напульсник) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Футболка | штук | на заним-ся | - | - | 2 |  | 1 |  | 3 | 1 |  |
| 13 | Шапка | штук | на заним-ся | - | - | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 |  |
|  | спортивная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Шорты (трусы) | штук | на заним-ся | - | - | 3 |  | 1 |  | 5 | 1 |  |
|  | спортивные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Шорты | штук | на заним-ся | - | - | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  |
|  | эластичные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (тайсы) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

63

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Предельная продолжительность сборов по | | | | | |  |  |
|  |  |  | этапам спортивной подготовки (количество | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | дней) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Этапвысшего | спортивногомастерства | Этапсовершенствованияспортивного | мастерства | Тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации) | Этапначальной | подготовки | Оптимальное число |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | участников сбора |  |
|  |  |  | |  | |  |  | |  |  |
|  | 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | по подготовке |  | 21 | 21 |  | 18 |  | - |  |  |
|  | к международным |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соревнованиям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | по подготовке |  | 21 | 18 |  | 14 |  | - | Определяется |  |
|  | к чемпионатам, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | организацией, |  |
|  | кубкам, первенствам России |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | осуществляющей |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | спортивную |  |
|  | подготовке |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 18 | 18 |  | 14 |  | - | подготовку |  |
|  | к другим всероссийским |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соревнованиям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовке к официальным |  | 14 | 14 |  | 14 |  | - |  |  |
|  | соревнованиям субъекта |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Российской Федерации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Тренировочные сборы по |  |  |  |  |  |  |  | Не менее 70% от |  |
|  | общей или специальной |  |  |  |  |  |  |  | состава группы лиц, |  |
|  | физической подготовке |  | 18 | 18 |  | 14 |  | - | проходящих |  |
|  |  |  |  |  | спортивную |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | подготовку на |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | определенном этапе |  |
| 2.2. | Восстановительные |  |  |  |  |  |  |  | Участники |  |
|  | тренировочные сборы |  |  | До 14 дней | | |  | - |  |
|  |  |  |  | соревнований |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. | Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  | В соответствии с |  |
|  | для комплексного |  | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | |  | - | планом комплексного |  |
|  | медицинского обследования |  |  |  | медицинского |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | обследования |  |
| 2.4. |  |  |  |  |  |  |  |  | Не менее 60% от |  |
|  | Тренировочные сборы в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | До 21 дня подряд | | | состава группы лиц, |  |
|  | каникулярный период |  |  |  |  |  |
|  |  | - | - |  | и не более двух сборов | | | проходящих |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в год |  |  | спортивную подготовку |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | на определенном этапе |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

64