

**Департамент образования
Администрации Тутаевского муниципального района**

**Муниципальное учреждение спортивная школа «Старт»
Тутаевского муниципального района**

Принято
на тренерском советом
МУ СШ «Старт»
«25» апреля 2019 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

(программа рассчитана сроком на 8 лет)

Возраст обучающихся от 9 до 17 лет

Авторы составители программы:
Н.Г. Юртаева – заместитель директора МУ СШ «Старт»
О.А. Новикова – директор МУ СШ «Старт»
В.М. Борисов – старший тренер МУ СШ «Старт»

г. Тутаев. Ярославская область
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Нормативная часть	6
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	9
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4.	Режимы тренировочной работы	11
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	12
2.7	Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию)	13
2.8	Минимальные требования к количественному и качественному составу групп подготовки	15
2.9	Объем индивидуальной спортивной подготовки	16
2.10	Структура годичного цикла	16
3	Методическая часть	18
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	18
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	20
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	21
3.5	Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль	22
3.6	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	23
3.7.	Врачебно-педагогический контроль	52
3.8	Психологическая подготовка	54
3.9	Восстановительные средства и мероприятия	55
3.10	Антидопинговые мероприятия	58
4	Система контроля и зачетные требования	58
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	58
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	59
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	60

4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования)	61
5.	Перечень информационного обеспечения	69

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта волейбол МУ СШ «Старт» (далее СШ «Старт») разработана в соответствии с Законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), методическими рекомендациями, приказом Министерства спорта Российской Федерации № 608 от 30.08.2013 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, и перечень информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов в команды высших разрядов и по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол,

модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы в СШ на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов; 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов; 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Целью спортивной подготовки волейболиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки волейболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности волейболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Таблица 1.

3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики волейбола, овладение основами техники и тактики игры в волейбол, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. 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. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов

Отбор юных волейболистов - является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных

результатов. Задача отбора – отобрать наиболее пригодных и талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в волейболе.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься волейболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском талантов.

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки волейболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение волейболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов (Таблица 2).

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап спортивно го совершенс твования
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол. Как и в любом другом виде спорта, в волейболе есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта. Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в волейболе представлен в Таблице 3.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Таблица 3

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

- определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям (связующего, нападающего, либеро).

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

- выявление волейболистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки (Таблица 4).

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшег о спорти вного мастер ства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	276	368	460 - 552	552 - 828	828 - 1104	1104 - 1472
Общее количество тренировок в год	138 - 184	138 - 184	184 - 276	276 - 322	322 - 460	460 - 506

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 1 до 7 в год, отборочные – от 1 до 3, основные турниры от 1 до 3, согласно Таблицы 5.

Таблица 5

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
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

2.4. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Таблица 6

Нагрузка по этапам подготовки распределяется следующим образом:

этапы	годовая нагрузка	недельная нагрузка	кол-во тренировок в неделю
группа начальной подготовки 1 года	276	6	3
группа начальной подготовки 2 года	368	8	4
группа начальной подготовки 3 года	368	8	4
учебно-тренировочная группа 1 года	460	10	5
учебно-тренировочная группа 2 года	552	12	6
учебно-тренировочная группа 3 года	552	12	6
учебно-тренировочная группа 4 года	644	14	6
учебно-тренировочная группа 5 года	736	16	6
этап совершенствования спортивного мастерства	828	18	7
Этап высшего спортивного мастерства	1104	24	10

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Занятия спортом предъявляет к организму человека, особенно ребенка или подростка, необычайно высокие требования и, безусловно, несет определенные факторы риска.

В связи с этим при допуске к занятиям спортом первоочередной задачей врача является комплексная оценка состояния здоровья. Необходимо

исключить заболевания и патологические состояния, отнесенные к общепринятым противопоказаниям к занятиям спортом, обязательно учесть возраст ребенка, потому как для каждой спортивной секции существуют свои возрастные ограничения.

Родители же в свою очередь перед началом занятий спортом должны обязательно проконсультироваться со своим врачом педиатром, который с раннего детства наблюдает ребенка и знает все о его здоровье или имеющихся заболеваниях. Приступать к занятиям спортом можно только при наличии первичной медицинской справки от участкового педиатра или терапевта (старше 18 лет), если тренер допустил ребенка или взрослого к занятиям спортом без медицинской справки, этот факт является нарушением со стороны тренера и безответственным отношением к состоянию здоровья своего ребенка со стороны родителей.

Врач, принимая решение о выдаче справки для занятий спортом, всесторонне обследует ребенка или взрослого, особенно если имеется хроническое заболевание, при этом объем исследований зависит от диагноза, степени тяжести, особенностей течения заболевания.

Во время занятий спортом при чрезмерных физических нагрузках, при несоблюдении режима тренировок, несоответствии физической нагрузки возрасту, уровню физического развития спортсмена, проведении тренировок в болезненном состоянии или на фоне обострения имеющегося хронического заболевания, может возникнуть состояние, приводящее к заболеванию сердца, а порой стать причиной смертельных случаев в спорте.

Приступая к занятиям спортом необходимо обязательно соблюдать уровень физической нагрузки, который должен обязательно соответствовать возможностям организма человека, особенно если это растущий организм ребенка или подростка.

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 13-16 лет, спортивная квалификация III, II, I разряд) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

Тренировочный процесс на разных этапах спортивной деятельности имеет принципиально различный характер, неодинаков по объему и интенсивности занятий, а также методическим подходом к ним. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. С ростом подготовленности волейболиста тренировочные занятия должны приобретать все более специализированный характер..

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения утверждает, что тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

2.7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

(требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию)

Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с

приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н « Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при

проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки. Таблица 7.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	30
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	16
6	Корзина для мячей	штук	1
7	Мяч теннисный	штук	10
8	Мяч футбольный	штук	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
10	Скакалка гимнастическая	штук	25
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Утяжелитель для ног	комплект	25
13	Утяжелитель для рук	комплект	25
14	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование									
п/п	наименование	ед. измерения	расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
3	Кроссовки для волейбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1

6	Носки	пара	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
14	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.8. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Таблица 9

Год подготовк и	Минималън ый возраст зачисления, лет.	Минимальное число занимающихся в группе.	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по технико- тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года.
Этап начальной подготовки				
первый	9-10	14	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.
второй	10-11	14	8	
третий	11-12	14	8	
Учебно-тренировочный этап				
первый	12-13	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико- тактической подготовки.

второй	13-14	12	12	II юношеский разряд.
третий	14-15	12	14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I юношеский или II спортивный разряды.
четвёртый	15-16	12	14	
пятый	16-17	12	16	Выполнение нормативов ОФП, ТТП, ИП.
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	6	18	Выполнение нормативов ОФП, ТТП, ИП. 1 спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	14	6	24	Выполнение нормативов ОФП, ТТП, ИП. Кандидат в мастера спорта

2.9. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными формами осуществления спортивной подготовки 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.10. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности теннисиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка волейболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. 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.

Подготовка спортсмена – волейболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-волейболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача учебно-тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

В учебно-тренировочном процессе путь к конечному результату лежит через совокупность последовательных действий, что требует от тренера точных знаний того, какие именно средства и методы необходимы на данный момент и что нужно менять. Чтобы правильно определить тактику и стратегию учебно-тренировочного процесса, необходимо знать структуру учебно-тренировочного процесса и особенности его компонентов. Учебно-тренировочный процесс характеризует цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы взаимодействия. Целевой компонент учебно-тренировочного процесса включает многообразие целей и задач деятельности спортивной и педагогической. Содержательный компонент отражает смысл цели и задач. Результативный компонент отражает эффективность его протекания, характеризует динамику в поставленной цели.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Таблица 10.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Таблица 10

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						

Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

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

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

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки

и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии со временем проведения будущих соревнований.

3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

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

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

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

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

3.5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося теннисом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По

результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ВИДУ ПОДГОТОВКИ

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 43 недели: 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 4 недели для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (таблица 3).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Этап начальной (предварительной) подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;

выполнение I юношеского или II взрослого разрядов (3-й и 4-й год), I взрослого разряда (5- год).

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

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. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

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 набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 43 недель занятий в условиях спортивной школы (в учебном году) в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 11).

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица 11

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальн ое число участников сбора
		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацие й, осуществляю щей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной	18	14	-	Не менее 70% от состава

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

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших рядов. (Таблица 12).

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

НА 43 НЕДЕЛИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Таблица 12

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка	7	12	12	12	13	13	13	15
2	Общая физическая подготовка	88	100	100	96	72	72	88	80
3	Специальная физическая подготовка	38	50	50	56	104	104	122	138
4	Техническая подготовка	60	90	90	92	99	99	110	108
5	Тактическая подготовка	31	40	40	42	57	57	70	86
6	Учебные игры и соревнования	20	32	32	70	84	84	96	110
7	Судейская практика	-	-	-	8	8	8	16	13
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	32	42	42	48	80
9	Контрольно- переводные нормативы	10	12	12	10	16	16	16	20
10	Интегральная подготовка	22	32	32	42	57	57	65	86
11	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12	14	16
12	Общее количество часов	276	368	368	460	552	552	644	736

Основной целью спортивной подготовки детей и юношей является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возраста. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Задачи детского и юношеского спорта далеко не исчерпываются подготовкой мастеров спорта и разрядников. Они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоничном физическом и умственном развитии детей и юношей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства

подготовки на весь период обучения. Основой для планирования нагрузок в годовичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Ниже представлены примерные планы работы для различных этапов подготовки (Таблицы 13, 14, 15, 16, 17,18,19,20,21,22,23).

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.
- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
- Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; 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 после перемещения, на точность с собственного набрасывания;
- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

3.2. Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
 - одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2).
- Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».

5. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)

- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие волейбола.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;

- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

3.3. Подача мяча

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

3.5. Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

3.6. Прием мяча

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

3.7. Блокирование

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);
- для выполнения подачи.

Действия с мячом

4.2. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;
- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

4.3. Подача

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

4.4. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);
- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

4.5. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

4.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия

Прием подачи

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

4.7. Системы игры

Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

5. Интегральная подготовка

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

6. Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

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

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.

- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения.

1. Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

- Правила, организация и проведение соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);

- спортивные игры;

- плавание;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

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

Действия с мячом

3.2. Передача мяча

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

3.3. Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

3.5. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

3.6. Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

3.7. Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

4.2. подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4.3. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

4.4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3 .
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

5. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

3.7. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли

условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

В работе с юными спортсменами необходимо учитывать огромное значение широкого круга средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Одним из условий успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной и психологической подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

3.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту, коллективизм, крайне необходимый в командных игровых видах спорта. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовое волнение;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) должна включать в себя:

- осознание игроками задач на предстоящую игру,
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само-приказа, само-ободрения, само-побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

3.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через

фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма,

- сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Для подготовки волейболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от

подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год

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

Второй год

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

Третий год

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

Четвертый год

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

Пятый год

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

3.10. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Волейбол является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;
- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;
- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требование к кадрам

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные

обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

-количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

Требования к материально-технической базе.

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 7 к настоящему ФССП); - обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 8 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

4.4. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Основными критериями для зачисления детей в группы начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний; высокий рост детей или родителей; быстрота реакции, ловкость, логическое мышление, коммуникабельность и выполнение требований по физической подготовке, представленных в Таблице 20.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом	Прыжок вверх с места со взмахом

	руками (не менее 36 см)	взмахом руками (не менее 30 см)
--	-------------------------	---------------------------------

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки (Таблица 21).

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом	Прыжок вверх с места со

	руками (не менее 45 см)	взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Таблица 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 2400 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Контрольно-переводные нормативы отделения волейбол по технико-тактической подготовке,
интегральной подготовке, по спортивному результату**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)						
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5-6 год	7 год	
										16-17 лет	
		8 лет	9 лет	10 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	Связующие	Нападаю- щие

Техническая подготовка

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	4	5	5	5			
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	4	5	6		
3	Подача на точность: 10-12 лет- верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	3	4	4
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4	4
5	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (в 16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3	3
6	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7	7
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4						
8	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2	3	4	4	5	5	5

Тактическая подготовка

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	3	4	4	6	5
2	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				4	4	5	5	3	4	4
3	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное				4	4	5	5	5	3	4
4	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения после нападения соперников		4	4	4	5	6	7	8	8	8

Интегральная подготовка

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Прием снизу-верхняя подача	5	6	7	8		6	7	7		
2	Нападающий удар-блокирование						4	5	6	6	8
3	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных-к нападению				3		3	3	3	6	5

Спортивный результат

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Потери подачи в игре (%)	40	35	3	25		20	18	16	14	14
2	Эффективность нападения в игре (%)										
	- выигрыш				30		40	40	40	35	40
	- проигрыш				25		25	25	20	16	20
3	Полезное блокирование в игре (%)				25		30	30	30	35	40
4	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26	22		20	18	14	12	12

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Физическая подготовка.

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

Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он

начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

1. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова

«Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При

проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

2.Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть па

уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих

требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2.Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие:

правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3.Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с

определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией,

параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

4.Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в

зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -

планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

5. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1.Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в

каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с

задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

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

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и

2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара.

Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

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

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

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

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется па практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001 г.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.- Москва, 1982 г. (ГНП), 1983 г. (УТГ).
3. Волейбол / Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. - Москва, 2000 г.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - Москва, 1978 г.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - Москва, 1988 г.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - Москва, 1991 г.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - Москва, 1998 г.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999 г.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999 г.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией Л. Б. Кофмана. - М., 1998 г.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - Москва, 1998 г.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - Москва, 1982 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997 г.
15. Система подготовки спортивного резерва. - Москва, 1999 г.
16. Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - Москва, 1995 г.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.