



Утверждаю  
Директор ГБУ КК «ЦОП по волейболу»

В.В. Карпенко

2018 г.

от 11 июля 2018 г.

**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**  
**«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕБОЛУ»**  
**с 2017-2027 г.г.**

Разработана на основании  
приказа Минспорта России от 30 августа 2013 г.  
№ 680 «Об утверждении Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта волейбол»  
(с изменениями на 15 июля 2015 года № 741)

г. Краснодар

## СОДЕРЖАНИЕ

### Пояснительная записка

#### 1. Нормативная часть спортивной подготовки

- 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.
- 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.
- 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.
- 1.4. Режим тренировочной работы.
- 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 1.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.
- 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
- 1.11. Структура годового цикла.

#### 2. Методическая часть спортивной подготовки

- 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
- 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.
- 2.7. Планы применения восстановительных средств.
- 2.8. Планы антидопинговых мероприятий.
- 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

#### 3. Система контроля и зачетные требования

- 3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол.
- 3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.
- 3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.
- 3.4. 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.

#### 4. Перечень информационного обеспечения.

#### 5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по волейболу государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по волейболу» составлена на основании приказа Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162), нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность ЦОП.

Настоящая программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду волейбол, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную связь всех видов спортивной подготовки (теоретической, технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учёт индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Главная задача центра олимпийской подготовки заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

- развитие волейбола в Краснодарском крае;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Российской Федерации, Краснодарского края, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- раскрытие потенциальных возможностей спортсменов, достижение ими высоких спортивных результатов;
- создание благоприятных условий сильнейшим спортсменам Краснодарского края для успешной подготовки к всероссийским, международным соревнованиям, первенствам и чемпионатам Европы и мира, Олимпийским играм.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания спортсменов в центре олимпийской подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

#### ***Характеристика волейбола, отличительные особенности***

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Размеры игровой площадки 18х9 м прямоугольной формы.

Высота сетки:

- девушки от 16 до 18 лет 224 см;
- девушки от 14 до 16 лет 220 см;
- девушки до 14 лет 215 см;
- юноши от 16 до 18 лет 243 см;
- юноши от 14 до 16 лет 240 см;
- юноши до 14 лет 230 см;

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

### ***Специфика организации тренировочного процесса***

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

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

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

*Система соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы

соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность волейболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки волейболистов является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, как, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). 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. Решение задач подготовки спортсмена в волейболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку волейболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки волейболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки волейболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

### ***Структура системы многолетней подготовки***

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений,

навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- тренировочный этап (Т) (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по волейболу;

- формирование мотивации для занятий волейболом;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

3) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, ГБУ КК «ЦОП по волейболу» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

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

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки волейболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в волейболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности, их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход волейболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

## 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу спортсменов, объему тренировочной работы, по технико-тактической и спортивной подготовке.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов: приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; физическое совершенствование; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья; выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов; создание условий для прохождения спортивной подготовки и содействие успешному решению задач физической подготовки спортсменов.

Тренировочный год в ГБУ КК «ЦОП по волейболу» начинается с 1 января.

Тренировочный процесс в ГБУ КК «ЦОП по волейболу» осуществляется на русском языке.

### 1.1. 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 по виду спорта волейбол

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 – представлены в приложении №1.



## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением средств подготовки и восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения, материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической, по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности.

Тренировочный процесс в ГБУ КК «ЦОП по волейболу» ведется в соответствии с соотношением объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол (приложение № 2) и примерным годовым планом тренировочного процесса, рассчитанным на 52 недели. Из которых 47 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях ГБУ КК «ЦОП по волейболу», и дополнительно 5 недель – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по планам самостоятельной работы спортсменов на период их активного отдыха (приложение № 3).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

## 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

В систему многолетней подготовки спортсменов 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.

Контрольные, отборочные и основные соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки (приложение №4).

#### 1.4. Режим тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта волейбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития (приложение №5).

На тренировочном этапе первого года обучения - недельный режим тренировочной работы 10 часов, годовой режим тренировочной работы 520 часов.

На тренировочном этапе второго года обучения - недельный режим тренировочной работы 12 часов, годовой режим тренировочной работы 624 часа.

На тренировочном этапе третьего, четвертого года обучения - недельный режим тренировочной работы 15 часов, годовой режим тренировочной работы 780 часов.

На тренировочном этапе пятого года обучения - недельный режим тренировочной работы 18 часов, годовой режим тренировочной работы 936 часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства - недельный режим тренировочной работы 20 часов, годовой режим тренировочной работы 1040 часов.

На этапе высшего спортивного мастерства - недельный режим тренировочной работы 26 часов, годовой режим тренировочной работы 1352 часа.

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

##### ***Медицинские требования:***

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие

заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

На всех этапах спортивной подготовки необходим систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Перед участием в соревнованиях необходим обязательный медицинский осмотр.

#### ***Возрастные требования:***

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

- Минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) – 12 лет.

- Минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

- Минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы на этап высшего спортивного мастерства – 14 лет.

#### ***Психофизические требования:***

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

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

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.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи.

Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

## 1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводит к общему изнеможению.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Объем спортивно-тренировочной нагрузки, возраст спортсменов определяется с учетом техники безопасности в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу. Тренировочный процесс в ГБУ КК «ЦОП по волейболу» ведется в соответствии с примерным годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (приложение №6).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности по виду спорта.

## 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Успешное решение задач подготовки волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол должен быть обеспечен для каждого занимающегося. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на каждом этапе указан в таблице (приложение № 4).

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

## 1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, интегральной, теоретической, по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Для подготовки высококвалифицированных волейболистов, прохождения спортивной подготовки необходимо спортсменам обеспечить специальным оборудованием, спортивным инвентарем, а для участия спортсменов в соревнованиях спортивной экипировкой (приложение № 7, № 8).

Общая физическая и специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола.

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 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. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

## 1.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Цель подготовки высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а в последствие, в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Основу оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки (техническая, физическая, игровая), результаты участия в соревнованиях.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: специфической игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Необходимо обязательное выполнение требований к количественному и качественному составу групп подготовки (приложение №5).

- Минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) – 12 лет (выполнение контрольных нормативов).

- Минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет (спортсмен должен иметь первый спортивный разряд).

- Минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы на этап высшего спортивного мастерства – 14 лет (спортсмен должен иметь звание кандидат в мастера спорта).

## 1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена. А тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать

свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо, также работа по индивидуальным планам.

Планирование годичного цикла спортивной подготовки определяется задачами, поставленными в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы (приложение № 3, №6).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятий;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

## 1.10. Структура годичного цикла

Годичный цикл в волейболе состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

### 1) Подготовительный этап (базовый):

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий, тесно связан с

предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый, направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

#### 2) Специальный подготовительный этап:

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

#### Соревновательный период (период основных соревнований):

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем из подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

#### Переходный период:

Основными задачами этого периода являются: обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода оставляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности



соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

В структуре годового цикла раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года спортивной подготовки всех этапов (приложение № 2).

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для занятий волейболом, тренировочный спортивный и тренажерный залы и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Занятия в спортивных залах проходят на сухом полу.

У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Опасность возникновения травм возможна:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов в игровой зоне;
- при занятиях на слабо укрепленном спортивном оборудовании.

К занятиям волейболом допускаются занимающиеся:

- имеющие разрешение медицинского работника;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- знать и выполнять инструкции по безопасности;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

**Требования безопасности перед началом занятий**

*Тренер должен:*

- заранее продумать расстановку занимающихся;

- расположить инвентарь в спортивном зале так, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения заданий.

*Занимающийся должен:*

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

- убедиться в отсутствии посторонних предметов в игровой зоне;

- провести физическую разминку;

- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности во время тренировочного процесса.

### **Требования безопасности во время занятий**

*Тренер должен:*

- следить, чтобы во время занятий в зале не было посторонних лиц;

- следить за занимающимися во время выполнения упражнений;

- не давать занимающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

*Занимающийся должен:*

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- выполнять только указанные тренером упражнения;

- не размахивать спортивным инвентарем;

- не заходить в игровую зону играющей команды;

- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с инвентарем, не подходить к ним сзади и сбоку;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях уметь применять приёмы самостраховки;

- соблюдать дисциплину;

- не выполнять упражнения с влажными руками.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

*Занимающийся должен:*

- убрать спортивный инвентарь в место для его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- обо всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть отстранён от участия в тренировочном процессе.

## 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и

## соревновательных нагрузок

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. (приложение № 2). При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения контрольных и отборочных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу;

Выполнение задач, поставленных перед ГБУ КК «ЦОП по волейболу», предусматривает проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение плана спортивной подготовки, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр видеозаписей соревнований квалифицированных волейболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов.

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 спортивной группы.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики волейбола.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением спортсменов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у спортсменов 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.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

### 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если, при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

К документам текущего планирования относятся годовой план объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, индивидуальный и перспективный план на каждого спортсмена (для групп ССМ, ВСМ), текущий план.

Годовой план объемов тренировочного процесса годичного цикла спортивной подготовки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Среди особенностей индивидуальности влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте.

Основной показатель работы учреждения - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в ЦОП. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

## 2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Основная цель врачебно-педагогического психологического и биохимического контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов.

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

Углубленные медицинские обследования проводятся:

- предварительное - при поступлении в центр олимпийской подготовки;
- периодические (этапный контроль), для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа – один раз в год, для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – два раза в год.

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

При контроле состояния здоровья, решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом,

- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности,

-необходимость медицинской или физической реабилитации,  
-отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), тренировочный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

-соблюдается ли спортивный режим и меры безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;

-своевременное прохождение медицинского обследования, не принимать запрещенных и не рекомендованных фармакологических препаратов;

При контроле над 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.

## 2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе многолетней подготовки волейболистов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки в приложении № 3.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, которые предусматривают тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; тренерского и медицинского контроля; определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовки.

### ***Теоретическая подготовка***

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола.
3. Строение тела и функции организма человека.
4. Сведения о строении и функциях организма человека.
5. Основы физиологии спортивной тренировки.

6. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена.
7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
8. Нагрузка и восстановление.
9. Правила игры в волейбол
10. Спортивные соревнования.
11. Основы техники и тактики игры в волейбол.
12. Основы методики обучения волейболу.
13. Планирование и контроль тренировочного процесса.
14. Место занятий, оборудование и инвентарь, безопасность и профилактика травматизма.
15. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
16. Правила соревнований, их организация и проведение.
17. Судейство в волейболе.
18. Установка на игру и разбор игровых индивидуальных и командных действий.

#### ***Техническая подготовка***

##### ***Техника нападения:***

19. Перемещения и стойки;
20. Передачи мяча;
21. Подачи;
22. Нападающие удары.

##### ***Техника защиты:***

23. Индивидуальные действия;
24. Групповые действия;
25. Командные действия.

#### ***Интегральная подготовка***

26. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
27. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
28. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
29. Тренировочные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций спортсменов.
30. Контрольные игры: применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
31. Календарные игры (основные). Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа проведения игр.

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все, в целом, составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности.

## 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

- общей психологической подготовки спортсменов
- психологической подготовки к соревнованиям
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

### ***Общая психологическая подготовка спортсменов***

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.



Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- 1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- 2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- 3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- 4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- 5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- 6) воспитательное воздействие коллектива;
- 7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
- 8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- 9) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- 10) создание жестких условий тренировочного режима.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения.

#### ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов***

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

## **2.7. Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

- Педагогические
  - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
  - рациональное построение тренировочного занятия
  - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
  - разнообразие средств и методов тренировки
  - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
  - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
  - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
  - чередование тренировочных дней и дней отдыха
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла
  - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
  - упражнения для активного отдыха и расслабления
  - корригирующие упражнения для позвоночника
  - дни профилактического отдыха
- Психологические
  - создание положительного эмоционального фона тренировки
  - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
  - психорегулирующая тренировка
- Медико-биологические
  - водные процедуры закаливающего характера
  - душ, теплые ванны
  - прогулки на свежем воздухе
  - рациональные режимы дня и сна, питания
  - витаминизация
  - тренировки в благоприятное время суток.
- Физиотерапевтические средства восстановления
  - душ: теплый (успокаивающий) при  $t=36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при  $t=23-28^{\circ}$  - 2-3 мин.
    - ванны хвойные, солевые
    - сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при  $t=80-90^{\circ}$  2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы)
    - ультрафиолетовые облучения
    - аэроионизация, кислородотерапия

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию микро-макро и мегациклов тренировочного процесса.

## 2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Характеристика допинговых средств и методов:

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

***Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:***

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

- Индивидуальные консультации спортивного врача.

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;

- знать, какие субстанции запрещены в спорте;

- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;

- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелегальным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- составить конспект и провести разминку в группе;

- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде(группе);

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучить судейские правила по волейболу. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению

дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на тренерскую деятельность, а также формирование таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

### ***Содержание инструкторской и судейской практики***

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

#### ***Первый год.***

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

#### ***Второй год.***

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, 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 спортсменами, 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 по 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 волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*

- требования к тренеру;
- оценка личности и профессиональной деятельности тренера;
- взаимоотношения тренера и спортсменов;
- под руководством тренера проведение тестирования уровня физической подготовленности в группе;
- участие в организации соревнований (разработка положения, участие в судействе);
- работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок на соревнования).

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачетные требования:

- конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- 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;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода занимающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

#### 3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются физические качества необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

Выделяют следующие основные физические способности:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость (подвижность в суставах) – способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация специальной физической подготовки. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

Для тренировочного этапа подготовки - ведущими критериями подготовленности является:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

- влияние физических качеств и телосложения на результативность.

Для этапа спортивного совершенствования - ведущими критериями подготовленности является:

- уровень спортивного мастерства;



- выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;

- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);

- влияние физических качеств и телосложения на результативность.

Для этапа высшего спортивного мастерства критериями подготовленности является:

- уровень и стабильность спортивных достижений во всероссийских и международных соревнованиях;

- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);

- влияние физических качеств и телосложения на результативность.

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

#### Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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	+	+		+	+	+	+	+			

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора для освоения программ спортивной подготовки, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Учитывается влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол (приложение №10).

### 3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает

## основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания спортсменов в центре спортивной подготовки.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора учреждения на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Требования к результатам для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- специальная подготовка: технико-тактическая, интегральная, в том числе игровая, соревновательная; вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Требования к результатам для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- выполнение классификационных требований первый спортивный разряд;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Требования к результатам для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- выполнение классификационных требований КМС;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- реализация индивидуальных возможностей, стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.

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

### 3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства, комплекс

## контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Нормативы спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся волейболом, включают в себя приемные и контрольно-переводные нормативы:

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для юношей (приложение №11);

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для девушек (приложение №12);

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение № 13);

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (приложение № 14);

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему на **тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовленности – равен **десяти**.

Балльная система оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовке следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу.

При превышении (улучшении) выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- в прыжках в длину и высоту: до 5 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла; от 5 до 10 см – добавляется 3 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- в метании мяча весом 1 кг: до 50 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла); от 50 до 100 см – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

- в беге на 30 м и челночном беге 5 x 6 м: на 0,5 с меньше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 1 с меньше – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

Балльная система оценки показателей по техническому мастерству следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей технического мастерства в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении (улучшении) выполнения минимальных показателей технического мастерства на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4: на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла)