

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета
отделения волейбола

Протокол № 3 от 10.01.2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 27 от 20.01.2023 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: «волейбол», «пляжный
волейбол»)**

для этапа начальной подготовки

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г.)

Срок реализации программы 1 год на этапе:

начальной подготовки – 1-3 год обучения

Авторы-составители: ФИО тренеров-преподавателей, работающих по данной программе

Ростов-на-Дону
2022 год

I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на этапе начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления и при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, для освоения соответствующей программы спортивной подготовки и на основании результатов индивидуального отбора, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Набор детей для зачисления объявляется при наличии вакантных мест в школе с учетом объемов муниципального задания.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 8 лет, успешно выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-14 человек для волейбола и 10 чел для пляжного волейбола. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе-3 года.

Сроки реализации этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по данным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) волейбол	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) пляжный волейбол
Этап начальной подготовки	3	8	8

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (таблица № 3).

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек) волейбол	Количественный состав группы (человек) пляжный волейбол
Начальной подготовки	до одного года обучения	14	10
	свыше одного года обучения		

Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет на этапе начальной подготовки составляет:

Таблица № 2

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3
	НП		
	1	2	3
	14	14	14
	15	14	14
	28	28	28

Объемы соревновательной деятельности

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

II. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

2.1. Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения); Приложение № 1- Таблица № 11 ДОПСП по волейболу.

2.2. Годовой план по месяцам. Приложение № 2 (составляется тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от года и этапа обучения).

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Физическая подготовка (для всех этапов)

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 занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

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

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук

и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м(с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении **приема и передач мяча**. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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

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

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

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

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

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с

набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может изменить высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

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

Тактико-техническая подготовка волейболистов

Основные понятия тактики

К основам тактики относится систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их

специализация в приемах защиты или нападения.

Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Тактическая подготовка волейболистов предусматривает изучение тактических средств нападения и защиты, тактических систем нападения и защиты, выбор соответствующей тактики в индивидуальной и командной игре, тактическую подготовку команды.

Тактическая подготовка игроков и команд осуществляется в результате: 1) изучения теоретических основ игры; 2) выполнения специальных упражнений, приближенных к условиям игры; 3) учебно-тренировочных игр; 4) товарищеских встреч (контрольных соревнований); 5) соревнований.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого игрока, особенностей игры противника и внешних условий.
4. Развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие будут решаться на протяжении многолетнего этапа совершенствования игроков.

Тактика игры - это целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Развитие тактики игры определяется ростом технического мастерства игроков. Жизнеспособность тактики в ее гибкости и творческом использовании: умении приспособиться к особенностям конкретного противника и навязывать ему «свою» игру.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их выполнения.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

Индивидуальные действия—это самостоятельные действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи.

Групповые действия — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную командную задачу.

Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды,

основанная на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации - разученные, согласованные действия игроков, направленные на создание одному из них условий для завершения атаки.

Формы ведения игры - это характер проявления игровых действий команды, обусловленных решением определенных тактических задач. Они выражаются в активных действиях игроков, в быстром или медленном темпе игры, в умении сбивать темп игры противника и навязывать свой, в тактике замен и перерывов, в проявлении игровой дисциплины, активной борьбы.

Игровая дисциплина — подчинение действий каждого игрока командным и в то же время проявление инициативы и творчества; умение четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять собранность, умение переключаться с одних действий на другие по заданию тренера.

Классификация тактики

И тактика нападения, и тактика защиты подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

В свою очередь, каждая из этих групп в зависимости от форм ведения игр делится на виды. В нападении, например, индивидуальные действия делятся на действия игрока без мяча и с мячом. Виды же в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяются на системы и способы. Например, система игры в нападении через игрока передней линии со второй передачи или через выходящего игрока задней линии также со второй передачи. Но и отдельные способы подразделяются на варианты и комбинации. Например, нападение со второй передачи в системе игры через выходящего игрока задней линии подразделяется на три варианта: нападение через игрока, выходящего из зоны 1, выходящего из зоны 6, наконец—из зоны 5.

Основные понятия техники.

В целом под техникой игры в спорте понимают систему рациональных действий, направленных на достижение высоких спортивных показателей. Иными словами, техника в любом виде спорта — это манера, в которой выполняют движение, сам процесс его выполнения, построенный на комплексе специальных правил. В волейболе, о чем упоминалось выше, эти правила имеют при формировании техники игры особенно важное значение.

Индивидуальная тактика сводится к применению технических умений и навыков, к целенаправленному использованию всего арсенала технических средств, а также к учету и оценке реакций противника отдельно взятым игроком.

Если трудно установить, где кончается техника игры и где начинается ее тактика, то это в высшей степени относится к сфере соприкосновения или, точнее, тесной взаимосвязи техники игры с индивидуальной тактикой.

Продемонстрируем эту тесную взаимосвязь только одним примером. Передачи для нападающего удара, т. е. высота и дальность траектории полета мяча, крайне многообразны по видам пасовки. Каждый из видов передач целесообразен, однако, при определенной игровой ситуации, поскольку обладает особыми техническими свойствами. Знание того, когда и где более всего подходит тот или иной вид передачи, следует привить игроку в период тренировок.

Отработку индивидуальной тактики можно считать завершенной, если во время состязания игрок при выборе технических приемов, которыми он овладел, максимально близко подходит к оптимальному решению, обусловленному ситуацией. Определив абсолютно лучшее решение чисто теоретически, игрок, прежде чем примет решение, должен в кратчайшее время учесть все влияющие факторы. Однако это весьма трудно. Мгновенная оценка большого числа взаимодействующих факторов и принятие решения, которое даст наибольший эффект, доступны лишь искусному игроку. (При этом игрок, с одной стороны, может задавать тон, формируя определенные ситуации, с другой — приспосабливается к положению вещей). Применять индивидуальную тактику,

естественно, не означает действовать только по собственному усмотрению. Каждый игрок обязан учитывать общекомандные тактические действия. Так, например, если игре задают быстрый темп, то не стоит злоупотреблять высокими передачами. Пасующему игроку следует прибегать, соответственно обстановке, в основном к низким и настильным передачам.

В остальном авторы полностью придерживаются мнения Кобрле, который на международном симпозиуме в рамках чемпионата мира по волейболу в Праге в сентябре 1966 г. логично заметил, что индивидуальная тактика ответственна за творческий момент в игре. Индивидуальная тактика действительно делает игру богаче, красивей, интересней и привлекательней. В ней изюминка игры.

Классификация техники.

Довольно большой арсенал технических средств складывается из многообразия различных способов и приемов, которые сведены в шесть основных групп, если не учитывать вариантов. (Под вариантами следует понимать различные возможности придания мячу кручения или выполнения движения рукой при нападающем ударе.)

Арсенал технических средств каждого игрока велик, поскольку игрок помимо специализации (использования своих сильных сторон) обязан владеть на должном уровне всеми остальными умениями и навыками. На любой позиции во время игры он должен «постоять за себя». Игрок, не умеющий принимать подачи, не представляет ценности для команды, хотя успешно может «замещать», скажем, нападающего. Команды применяют технические средства в различном комплексном сочетании. Существуют два пути повышения эффективности техники без учета тактических требований. Это, с одной стороны, увеличение арсенала технических средств, используемого командами, или частичная замена ранее применявшихся форм более современными и целесообразными. С другой стороны, отточка, доведение до совершенства существующей техники игры. Именно этот второй путь наиболее приемлем для команд, имеющих низкий и средний уровень спортивных достижений.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап – обучающиеся изучают технику основных приемов игры в волейбол, на занятиях формируются тактические умения и осваиваются тактические действия. Широко применяется игровой метод, подвижные игры, метод круговой тренировки, упражнения и эстафеты из других видов спорта, которые способствуют развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Задача состоит в том, чтобы данные качества использовались обучающимися в технических и тактических действиях в процессе игры. С этой целью необходимо использовать игровой метод, практиковать использование подвижных игр, различных эстафет из других видов спорта, метода круговой тренировки. Особое внимание необходимо уделять развитию скоростных качеств в упражнениях с мячом.

На данных этапах тренировочного процесса при помощи интегральной подготовки у обучающихся целенаправленно формируется устойчивая взаимосвязь между физической и технической, физической и тактической, технической и тактической подготовкой. Учебные, контрольные и календарные игры служат высшей формой интегральной подготовки.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность. Количество тренировочных занятий по структуре аналогичных игровым соревновательным единоборствам должна увеличиваться по мере приближения к соревнованиям.

Опыт соревновательной деятельности показывает, что наибольшее внимание при подготовке к соревнованиям необходимо уделять подаче и ее приему, различным защитным действиям спортсменов в защите и нападении: блокированию, страховке, а также в действиях по переключению от защиты к нападению и наоборот.

Материал по физической подготовке представлен в программе без разделения по годам обучения. Ориентиром для тренеров служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения.

Этап начальной подготовки

1-й и 2-й годы подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: основная, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения, с набрасывания партнера – на месте и с перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4-, 6-3-2-, 5-3-4-, 1-3-2-, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность в собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; броско теннисного (хоккейного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

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

1. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
2. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – верху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

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

3-й год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4-, 6-3-2-, 6-3-4-; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, соревнование на большее количество подач без промаха, на точность, из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м в сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с

передачи зоны 3, удары из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками: с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину; с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

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

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

5. Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

IV. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

Приложение № 1 Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения)

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 18

№№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		До года	Свыше года
		Этап начальной подготовки	
		Недельная нагрузка в часах	
		6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (чел) Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки	
1.	Общая физическая подготовка	94	88
2.	Специальная физическая подготовка	44	56
3.	Техническая подготовка	94	94
4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	62	50
5.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	3	3

8.	Интегральная подготовка Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	15	9
	Общее количество часов в год	312	312

Приложение № 2 Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно) **ВСТАВИТЬ СЮДА**