

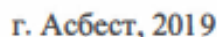
DOI:10.1016/j.jmb.2010.01.001 CIST MD 6570000 12/04/05 0457700 CIPW 102640063670

№ 1 от 12.02.2019

Директор МБУСШ «Малахит» АГО

О.В. Одегова

12.06.2019г.



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	5
1. Нормативная часть	9
1.1. Волейбол	9
2. Методическая часть	28
2.1. Характеристика содержания программы	28
2.2. Организационно - методические указания	28
2.3. Учебный план	43
2.4. План-схема годичного цикла спортивной подготовки	46
2.5. Программный материал по компонентам спортивной тренировки	67
2.5.1. Теоретическая подготовка	68
2.5.2. Физическая подготовка	72
2.5.3. Техническая подготовка	87
2.5.4. Тактическая подготовка	101
2.5.5. Психологическая подготовка	113
2.5.6. Интегральная подготовка	121
2.6. Система тренировочных заданий	125
2.7. Восстановительные средства и мероприятия	132
2.8. Воспитательная работа	139
2.9. Инструкторская и судейская практика	148
2.10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним	
3. Система контроля и зачетные требования	151
3.1. Педагогический и врачебный контроль	151
3.2. Зачетные требования и переводные нормативы	161
4. Перечень информационного обеспечения	175
4.1. Список литературных источников	175
4.2. Интернет-ресурсы	179
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	181
6. Условия реализации	185
6.1. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по волейболу	185
6.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов в волейболе	185
6.3. Требования к материально технической базе и инфраструктуре	186
6.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	186
6.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	190

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки в спортивных дисциплинах волейбол и пляжный волейбол командного игрового вида спорта - волейбол.

При разработке программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта России от 18.06.2013 г. № 402 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (зарегистрирован Минюстом России 23.07.2013 г. регистрационный № 29134).
- Приказ от Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
- Приказ «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» от 30.08.2013 г. № 636, зарегистрированный Минюстом России.
- Всероссийский реестр видов спорта.
- Единая всероссийская спортивная классификация.

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу и пляжному волейболу, изданные в 2003-2012 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития волейбола и пляжного волейбола, а также их специфика.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных 11

нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного олейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Волейбол - это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании - не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

В данной программе представлено содержание работы на разных этапах подготовки: начальной подготовки - НП, тренировочном (спортивной специализации) - Т(СС), совершенствования спортивного мастерства - ССМ и высшего спортивного мастерства - ВСМ.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и

юношеские сборные команды Свердловской области, России, команды мастеров, участвующие в первенствах Свердловской области, чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку сборных команд Свердловской области, сборных команд России, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а также системы контроля и зачётных требований, в которых выделяется материал по волейболу и пляжному волейболу. Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Волейбол

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-14.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки в организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта "Волейбол" зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы в командах высших разрядов. Основным критерием комплектования групп волейболистов первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группах (волейбол)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	9	14 - 25
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	8 - 14
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	8 - 14

Таблица 2

**Влияние физических качеств и телосложения спортсменов
на результативность игры в волейбол**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Телосложение	3
Скоростные способности	3
Координационные способности	3
Вестибулярная устойчивость	3
Мышечная сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Таблица 3

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке (волейбол)

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Первый	9	14	6	
Второй		14	8	
Третий		14	8	
Тренировочный этап				Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико- тактической подготовки
Первый	12	12	10-12	
Второй		12	10-12	
Третий		12	12-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке
Четвертый		12	12-18	
Пятый		12	12-18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП.
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Первый	14	8	18-24	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, выполнение I разряда
Второй		8	18-24	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, выполнение разряда КМС
Третий		8	18-24	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, подтверждение разряда КМС

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и
соревновательной деятельности спортсменов
в МБУСШ «Малахит» АГО (в часах)**

№ п/п	Этапы, годы подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный			Совершенствование спортивного мастерства	
	Разделы х. подготовки X.	1-й	2-й, 3-й	1- 2-й	3-й	4-й, 5-й	1-й	2-й, 3-й
1.	Теоретическая	8	12	14-16	16-18	18-20	20-22	22-24
2.	Общая физическая	88	106	90-112	74-96	96-96	96-98	98-120
3.	Специальная физическая	35	50	62-81	82-108	108-124	124-127	127-160
4.	Техническая	72	94	119-140	119-130	130-160	160-190	190-230
5.	Тактическая	37	56	60-68	68-103	103-120	120-190	190-230
6.	Интегральная	42	48	50-68	68-103	103-120	120-214	214-260
7.	Инструкторская и судейская практика			8-10	10-16	16-20	20-24	24-30
8.	Соревнования ¹	24	42	60-87	102-132	132-150	150-195	195-210
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6	8	10-16	20-22	22-22	22-32	32-36
10.	Восстановительные мероприятия			50-52	52-104	104-104	104-156	156-156
11.	Общее количество часов (в год)	312	416	520-624	624-832	832-936	36-1248	1248-1456

1

На одну игру отводится: два часа на этапе начальной подготовки, на первом году тренировочного этапа; три часа на втором - пятом годах тренировочного этапа, на всех годах обучения других этапов

Виды и количество соревнований показаны в табл. 6.

Таблица 5

**Соотношение разделов спортивной подготовки на разных этапах
многолетней подготовки по волейболу (%)**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая	28 - 34	25 - 28	18 - 20	14 - 16	10 - 12	8 - 10
Специальная физическая	8 - 10	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 16	14 - 16
Техническая	18 - 20	20 - 22	20 - 22	22 - 24	22 - 24	23 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная)	8 - 10	8 - 10	10 - 12	10 - 12	12 - 14	12 - 16
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8 - 10	10 - 12	12 - 14	12 - 16	14 - 16	15 - 17
Медико-восстановительные мероприятия	4-6	4-6	6-8	6-8	8-10	8-10

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по волейболу
(количество соревнований)**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-5
Отборочные	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Основные	1	1	2	2	3	3
Всего игр	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35

Таблица 7

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления юных спортсменов в группы на этапе начальной подготовки (волейбол)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростная выносливость	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (28,0 с)	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (32,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Таблица 8

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления юных спортсменов (волейбол) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Скоростная выносливость	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (26,0 с)	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (28,7 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления юных спортсменов в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (волейбол)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростная выносливость	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (связующие - 23,6 с; нападающие - 24,1 с)	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (связующие - 25,8 с; нападающие - 26,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 10

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (волейбол)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Общее количество тренировок	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520 - 572

Перечень тренировочных сборов

Таблица 11

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

Таблица 12

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками и ограничительными антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч теннисный	штук	14
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
9	Скакалка гимнастическая	штук	25
10	Утяжелитель для ног	комплект	28
11	Утяжелитель для рук	комплект	28
12	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное
пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Продолжение таблицы 13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Дополнительная экипировка для занятий пляжным волейболом											
16	Кепка тренировочная	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
17	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
18	Шлепанцы	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
19	Сандалии	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
20	Носки пляжные	пар	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
21	Рюкзак тренировочный	штук	на занимающегося			1	2	1	2	1	2
22	Термобелье(водолазка и трико)	комплект	на занимающегося			2	1	2	1	2	1
23	Плавки (купальники)	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1

Примечание. Работодатель организации в соответствии со статьей 348.10 Трудового кодекса Российской Федерации обязан обеспечить финансирование обеспечения спортсменов, тренеров спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материальнотехническими средствами, необходимыми для осуществления их деятельности, поддерживать указанные экипировку, оборудование, инвентарь и средства в состоянии, пригодном для использования и установить определенные нормы обеспечения и сроков пользования спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами в локальных нормативных актах организации.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика содержания программы

Методическая часть программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочно-соревновательном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам занятий, организацию и проведение врачебнопедагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2 Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов и состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии 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 сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков 9-19 лет и старше.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки.

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

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст юных спортсменов - 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах спортивных школ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол»: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро. Возраст юных спортсменов 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ (группах спортивной специализации).

Четвертый этап («спортивного совершенствования») посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в волейболе. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования

спортивного мастерства.

Пятый этап («спортивного мастерства») заключается в достижении и поддержании максимально доступного для волейболиста любого уровня подготовленности. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства.

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

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки на этапах Т (СС), ССМ и ВСМ (то есть с 14-15 лет).

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 спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед тренерами спортивной школы «Малахит», предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, 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; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид

выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить юных спортсменов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике учитываются периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (таблица 26), а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол и пляжный волейбол (таблицы 2,16).

Таблица 26

**Примерные сенситивные (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	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. На начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически выделяются отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется

подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

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

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

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

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

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Интегральная подготовка волейболиста - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

- 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
- 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе

воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;
- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

В системе многолетних занятий волейболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

В систему многолетней подготовки волейболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Сведения о планируемых показателях соревновательной деятельности по

годам и этапам спортивной подготовки приводятся в таблице 6.

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

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Соревнования по физической подготовке

Этапы начальной подготовки и тренировочный.

1. Бег 30м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя или сидя.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, толчком двух ног.

Соревнования по технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

3. Подача верхняя прямая на точность в правую или левую половину площадки.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

2. Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,6,5.

3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и доводка мяча в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зону 5 с высоких и средних передач;

- из зоны 3 в зону 5;

- из зоны 2 в зону 1.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Тренировочный этап (спортивной специализации).

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) волейболистов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 10).

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

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»).

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

Выполнение настоящей программы в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) волейболистов является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных игроков для

команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности спортивной школы в целом.

Суммарный объем *общей физической подготовки* в группах совершенствования спортивного мастерства значительно меньше, чем в тренировочных группах. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, приводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

В группах совершенствования спортивного мастерства значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением спортсменов технике, тактике волейбола, а также совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: утяжеленными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса утяжеленных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений.

При построении процесса спортивной подготовки необходимо учитывать степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол (таблицы 2).

Значительное влияние на результативность игры в волейбол имеют скоростные и координационные способности; среднее влияние - мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость и телосложение; незначительное влияние - гибкость.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования

показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению юными спортсменами в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов и спортсменов пляжного волейбола зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

Для каждого спортсмена составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию тренера и самостоятельно.

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

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

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании 32

применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу - овладение волейболистами и спортсменами пляжного волейбола широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники* помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики* преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные *на технической и физической* подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач

совершенствования технико- тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

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

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед. Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

2.3. Г одовой календарный план

В годовом календарном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели в календарном году (таблица 4). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (таблица 5).

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

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

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

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и

разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Тренировочный этап (спортивной специализации). Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований КМС на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных волейболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи подготовки: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности; приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение знаний инструктора по спорту; выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке, подтверждение норматива I спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта, включение в тренировочный состав команд высших разрядов.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа с этим контингентом волейболистов или спортсменов пляжного волейбола отражает характер работы в командах высших разрядов.

Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства свидетельствует о том, что на фоне общего

увеличения часов значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки в сравнении с тренировочными группами. Объем специальной физической и технической подготовки остается примерно в одном уровне в течение всех трех лет обучения (таблица 4).

Основным критерием комплектования групп первого, второго и третьего года обучения служат результаты выполнения нормативных требований - приемных и контрольно-переводных, а также показатели соревновательной деятельности юных спортсменов (таблица 3).

Сведения о возрасте и количестве занимающихся в группе, количестве учебных часов в неделю и требования по уровню подготовленности спортсменов на конец года представлены в таблице 3.

2.4. План - схема годичного цикла спортивной подготовки

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, календарем соревнований, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана (таблица 4) дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

На этапе начальной подготовки (таблица 27) и в первые два года на тренировочном этапе (спортивной специализации) (таблица 28) периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, на каждом году обучения выделяют сдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления, поддержания и временной утраты «спортивной формы» и сроками основных соревнований - в зимнее и летнее время - дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды тренировки. В таблицах 31,32,33 представлено распределение объемов компонентов тренировки на 52 недели годичного цикла для 1-3 годов подготовки.

В группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется придерживаться примерно следующих сроков распределения периодов подготовки в годичном цикле: первый полугодичный цикл - подготовительный период 12 недель, соревновательный период 18 недель, переходный период 2 недели; второй цикл - подготовительный период 9 недель, соревновательный период 7 недель, переходный период 4 недели. Зная количество недель, на основании календаря текущего и следующего календарного года определяются

сроки средних и малых (мезо- и микроциклов) по месяцам и числам (строится график). Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и руководство спортивной школы, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы (таблица 34). Основное внимание тренеров должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

В программе содержится необходимый материал для планирования по основным разделам. В разделы технико-тактической подготовки включен главным образом новый материал, ранее не изучавшийся. Тренер, учитывая направленность тренировочного процесса на том или ином этапе тренировки, обязательно должен включать в занятия ранее (в предыдущие годы) освоенный материал, добиваясь решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки волейболистов.

Таблица 31

Распределение объемов компонентов тренировки в группах совершенствования спортивного мастерства - (1-3-й годы подготовки) (волейбол, пляжный волейбол) (часов)

Периоды годового цикла	Виды подготовки									Интегральная	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, ч
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая								
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника ащиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
Первый год подготовки															
Подготовительный период	10	54	56	106	53	53	68	34	34	81	16	36	14	63	504
Соревновательный период	12	-	45	68	34	34	118	59	59	97	8	159	18	75	600
Переходный период	-	4	26	16	8	8	4	2	2	36	--	-	-	18	144
Второй и третий годы подготовки															
Подготовительный период	12	64	72	117	59	58	75	38	37	103	19	45	18	63	588
Соревновательный период	12	-	56	87	44	43	151	76	75	125	11	165	18		700
Переходный период	-	56	32	26	13	13	4	2	2	32	-		-	18	168

Таблица 32

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в группах совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (часов)

Периоды, № недели	Теоретическая	Виды подготовки									Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за неделю ч
		Физическая	Техническая			Тактическая			Интегральная						
			Общая	Специальная	Всего	Техника нападения 05	Техника защиты	Всего		Тактика нападения Тактика защиты					
1	10	С1	4с	ch	нападения 05	Техника защиты	00	Тактика нападения Тактика защиты	0	1		Со			
Подготовительный период															
1 этап															
1		4	2		3	3		1		2			6	3	24
2		4	2		3	3			1	2			6	3	24
3		4	4		3	3		2	1	4				3	24
2 этап															
4		3	3		3	3		1	2	5	1			3	24
5		3	3		3	3		2	1	5	1			3	24
6		3	2		3	3		2	2	5	1			3	24
7	2	3	2		3	3		1	2	4	1			3	24
8	2	2	2		2	2		1	1	3		6		3	24
9		2	2		3	3		2	2	5	2			3	24

3 этап

10		1	2		3	3		2	1	2	1	6		3	24
11			2		3	3		2	2	2	1	6		3	24
12	2	1	2		3	3		1	2	4		3		3	24
Всего за период	6	30	28	70	35	35	34	17	17	43	8	21	12	36	288
Соревновательный период															
13					2			2	2	3		12		3	24
14			3		1	2		3	2	6	1	3		3	24
15	1		3		2	2		2	3	5		3		3	24
16			3		1	2		3	3	5	1	3		3	24
17	1		3		2	1		3	3	5		3		3	24
18			2		2	2		3	3	5	1	3		3	24
19	1		2		1	2		3	3	6		3		3	24
20			2		2	2		3	3	5	1	3		3	24
21	1							2	1	2		15		3	24
22			3		2	1		3	3	5	1	3		3	24
23	1		2		1	2		3	3	6		3		3	24
24			2		2	2		3	3	5	1	3		3	24
25	1							1	2	2		15		3	24
26			3		2	1		2	3	4		3	3	3	24
27	1		2		1	2		3	2	4		3	3	3	24
28			1		2	2		3	3	7		3		3	24
29	1							2	1	2		15		3	24
30			1		2	2		3	3	7		3		3	24
Всего за период	8		32	50	25	25	93	48	46	84	6	99	6	54	24
Переходный период															
31		8	5		2	2				4				3	24
32		8	5		2	2				4				3	24
Всего за период		16	10	8	4	4				8				6	48
Подготовительный период															
1 этап															
33		4	3		3	2		1	2	5	1			3	24
34		4	3		2	3		2	1	5	1			3	24
2 этап															
35		3	3		2	2		2	2	6	1			3	24
36		3	3		2	1		2	2	4	1	3		3	24
37	2	3	4		1	2		2	2	4	1			3	24
3 этап															
38	2	2	4		2	2		2	1	2	1	3		3	24
39		2	3		2	2		2	2	4	1	3		3	24
40		2	3		2	2		2	2	4	1	3		3	24
41		1	2		2	2		2	3	4		3	2	3	24
Всего за период	4	24	28	36	18	18	34	17	17	38	8	15	2	27	216
Соревновательный период															
42	1							2	1	2		15		3	24
43	1		3		3	2		1	2	2	1	6		3	24
44			2		3	2		3	4	4	1	3		3	24
45	1		2					1	1	1		15		3	24
46			2		2	3		1	2	2		3	6	3	24
47	1		2					1	1	1		15		3	24
48			2		2	2		3	2	1		3	6	3	24
Всего за период	4		13	18	9	9	25	12	13	13	2	60	12	21	
Переходный период															
49		7	4		1	1		1		7				3	24
50		7	4		1	1			1	7				3	24
51		7	4		1	1		1		7				3	24
52		7	4		1	1			1	7				3	24
Всего за период		28	16	8	4	4	4	2	2	28				12	96
Итого за год	22	30	127	190			190			214	24	195	32	156	1248

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в группах совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения
(часов)

№ недели, этапы	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные	Восстановительные мероприятия	Итого за неделю, ч
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
1	2	Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита	11	12	13	14	15	16
Подготовительный период															
1 этап															
1		5	3		4	3		1		3			6	3	28
2		5	3		3	4			1	3			6	3	28
3		5	4		4	3		2	1	4			2	3	28
2 этап															
4		4	2		3	4		2	3	6	1			3	28
5		4	2		4	3		3	2	6	1			3	28
6		2	3		3	3		2	2	6	1	3		3	28
7	2	2	3		3	3		1	2	5	1	3		3	28
8	2	2	3		2	3		2	2	5	1	3		3	28
9		2	3		3	2		3	2	6	1	3		3	28
3 этап															
10		2	4		3	3		1	2	2	2	6		3	28
11		2	3		2	3		2	1	5	1	6		3	28
12	2	1	3		3	3		1	2	4	1	6		3	28
Всего за период	6	36	36	73	37	35	40	20	20	55	10	30	14	36	336
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
13					1			3	2	4		15		3	28
14			3		2	3		3	4	6	1	3		3	28
15	1		3		3	2		4	3	6		3		3	28
16			3		2			3	4	6	1	3		3	28
17	1		3		3	2		4	3	6		3		3	28
18			3		2	3		3	4	6	1	3		3	28
19	1		3		2	2		4	3	7		3		3	28
20			3		2	2		3	4	7	1	3		3	28
21	1					1		2	3	3		15		3	28
22			3		3	2		4	3	6	1	3		3	28
23	1		3		2	2		3	4	7		3		3	28
24			3		2	2		4	3	7	1	3		3	28
25	1				1			3	2	3		15		3	28
26			2		2	2		3	3	5	1	3	4	3	28
27	1		2		2	2		3	3	5		3	4	3	28
28			1		1	2		4	3	7	1	6		3	28
29	1				1			2	2	4		15		3	28
30			3		2	2		3	4	8		3		3	
Всего за период	8		38	65	33	32	115	58	57	103	8	105	8	54	504
Переходный период															
31		10	6		3	2				4	I		3		28
32		10	6		2	3				4			3		28
Всего за период		20	12		5	5				8	I		6		56
Подготовительный период															
1 этап															
33		5	5		3	3		2	1	5	1			3	28
34	2	5	5		3	2		1	2	4	1			3	28

Продолжение таблицы 33

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 этап															
35			3	4		3	3		2	2	7	1		3	28
36			3	4		3	3		2	1	5	1	3	3	28
37	2		3	4		2	3		2	2	6	1		3	28
3 этап															
38			3	4		2	2		2	2	6	1	3	3	28
39	2		2	4		2	2		2	2	5	1	3	3	28
40			2	3		2	2		2	3	7	1	3	3	28
41			2	3		2	2		3	2	3	1	3	3	28
Всего за период	6		28	36	44	22	22	35	18	17	48	9	15	4	252
Соревновательный период															
42	1		1		1	1		2	2	2		15		3	28
43	1		3		2	2		3	4	5		6		3	28
44			4		2	2		4	3	5	1	3		3	28
45	1		1		1	1		3	2	2		15		3	28
46			4		2	2		3	3	6	1	3		3	28
47	1		1		1	1		2	3	Л		15		3	28
48			4		2	2		1	1		1	3	10		28
Всего за период	4		18	22	11	11	36	18	18	22	3	60	10	21	196
Переходный период															
49		9	5		2	2		1		6				3	28
50		9	5		2	2			1	6				3	28
51		9	5		2	2		1	1	6				3	28
52		9	5		2	2				6				3	28
Всего за период		36	20	16	8	8	4	2	2	24				12	112
Итого за год	24	120	160	230			230			260	30	210	36	156	1456

Таблица 34

Распределение мезоциклов и микроциклов годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Периоды (недели)	Мезоциклы(недели)	Микроциклы
Подготовительный (12 недель)	Втягивающий (3 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Общеподготовительный
	1 базово - развивающий (6 недель)	Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	2 базово-развивающий (3 недели)	Подводящий
		Подводящий
		Подводящий

Соревновательный (18 недель)	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Подводящий
	Соревновательный (7 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Подводящий
	Соревновательный (7 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
Переходный (2 недели)	Активный отдых (2 недели)	В о сстановительно -реабилитацио нный
		Восстановительно-поддерживающий
Подготовительный (9 недель)	Втягивающий (2 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
	1 базово- развивающий (3 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	2 базоворазвивающий (4 недели)	Специально-подготовительный
		Подводящий
		Подводящий
		Подводящий
Соревновательный (7 недель)	Предсоревновательный	Подводящий
		Подводящий
	Соревновательный (5 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
Переходный (4 недели)	Активный отдых (4 недели)	В о сстановительно -реабилитацио нный
		В о сстановительно -реабилитацио нный
		Восстановительно-поддерживающий
		Восстановительно-подготовительный

2.5. Программный материал по компонентам спортивной тренировки

В данном разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации)* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий в структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически с увеличением мощности и объема нагрузки.

Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из учета игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов дифференцированно. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе.

2.5.1. Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика классического волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол, в пляжный волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места - занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола.* Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу и пляжному волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу и пляжному волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному волейболу.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарногигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарногигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе и пляжном волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. *Основы методики обучения волейболу и пляжному волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль* тренировочного процесса. Наблюдение на

соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. *Оборудование и инвентарь*. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу и пляжному волейболу.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола и пляжного волейбола. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу и пляжному волейболу другим странам в развитии этих спортивных дисциплин волейбола. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола и пляжного волейбола.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов и спортсменов пляжного волейбола в возрастном аспекте. Качественные особенности спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом и пляжным волейболом на организм занимающихся. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического

характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в

волейбол и пляжный волейбол, по подвижным и подготовительным играм, по мини-волейболу, пляжному волейболу, их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

6. Основы техники и тактики игры в классический и пляжный волейбол. Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола и пляжного волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу и пляжному волейболу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

2.5.2. Физическая подготовка

Этапы начальной подготовки и тренировочный

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

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

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, 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.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол и пляжный 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 пляжного 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 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 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 (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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 или скрестными 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 по прямой лицом или спиной вперед, боком - приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения 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 (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) *и на тренажерах:* приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (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. 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 65 движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

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 - 66

поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч, наполненный водой, песком и т.д. 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 волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, 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 утяжеленного 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 волейбольного 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) с последующей имитацией блока.

Стоя у стены (щита) с утяжеленным 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 мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, 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.

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

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

1. *Строевые упражнения.* Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

2. *Общеразвивающие упражнения:*

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.);

-упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

-упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

3. *Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. *Легкоатлетические упражнения.* Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

5. *Спортивные игры.* Баскетбол, гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие групповые взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двусторонние игры.

6. *Подвижные игры.* «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

а) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);

б) тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;

в) прыжки на двух (одной) ногах вперед вверх по лестничным ступенькам;

г) серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°);

д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа; е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;

ж) подъем и сход с возвышения со штангой на плечах;

з) подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног;

и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;

к) серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета);

л) прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50- 55 см для женщин). Техника выполнения - стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;

м) прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину; н)

подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;

о) спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу - с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.

п) спрыгивание с тумбы - прыжок через легкоатлетический барьер - прыжок на тумбу и т.д.;

р) прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 - 80% от мах прыжка вверх с места у мужчин и 60 - 70% от мах - у женщин.

Приведенные упражнения для совершенствования прыгучести и прыжковой выносливости не исчерпывают всего их многообразия. Подходя творчески к составлению планов тренировок, тренер на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы

3. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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 ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед- вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). *Передвижение на руках в упоре* лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену,

постепенно увеличивая расстояние от нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и выполняет бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию.

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

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». 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 и 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 - вперед и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче, тоже левой.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении, в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя на лицевой линии лицом к сетке. Бросок гандбольного мяча через сетку - в опорном положении и в прыжке с места и с разбега. Броски утяжеленного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу, подвешенному на резиновых (пружинных) амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски утяжеленного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски утяжеленного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски утяжеленного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние от 5 до 10 м).

Метание выполняется с разбега, в прыжке через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

б. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного утяжеленного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещений, после поворотов, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в пол, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами вправо, влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180° . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются 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 двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше 73

упражнений.

«Нападающий» с утяжеленным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски мяча перед собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» - так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое.

2.5.3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

Техника защиты

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

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

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с поддачи, направляя его 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).

Третий год подготовки

Техника нападения

Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

1. 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, 6-3-4; передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

2. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

3. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

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

Техника защиты

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи.

3. Прием мяча снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием нижней прямой, верхней прямой подачи.

4. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тренировочный этап

Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к

сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3.Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4.Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

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

2.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Третий год подготовки

Техника нападения

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

2. Передачи сверху двумя руками:

- на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние до 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 64, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

- в прыжке (вверх назад): а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения; в) на точность в пределах границ площадки.

- чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке;

отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

3. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

4. Нападающие улары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,43); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

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

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

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

Четвертый год подготовки

Техника нападения

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

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.

3. Нападающие удары: нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

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

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

Пятый год подготовки

Техника нападения

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

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

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;

нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника нападения

Стойки и перемещения

1. Стойки и перемещения в сочетании с техническими приемами нападения.

2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения.

2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.

5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в

прыжке.

Подача мяча

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.
4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
3. Нападающий удар по блоку - за боковую линию (блок-аут).
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.
7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты

Прием мяча

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Блокирование

1. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны и неизвестны зоны и направления ударов).

Техника нападения

Перемещения и стойки

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.
2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

Передача мяча

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Подача мяча

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.
2. Последовательное выполнение подач различными способами, в

опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте, расстоянию и скорости передач.

2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.

4. Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты

Перемещения и стойки

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.

2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча

3. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.

4. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).

5. Прием мяча после различных перемещений.

6. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).

7. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

1. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Техника нападения

Перемещения и стойки

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

Передача мяча

1. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).
2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.
3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед или назад, после имитации нападающего удара.

Для нападающих:

4. Надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

Подача мяча

1. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

Нападающий удар

Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Прием мяча

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны и неизвестны блокирующим).
2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

2.5.4. Тактическая подготовка.

Этап начальной подготовки Первый и второй годы подготовки Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

Третий год обучения
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.

Тренировочный этап

Первый и второй год подготовки

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

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

Третий год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом,

передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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

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

Тактика защиты

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

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

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

передачи через игрока передней линии.

Четвертый год подготовки

Тактика нападения

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

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Пятый год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через

«слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

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

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

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

выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.

Групповые действия

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке

игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

3. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.

4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.

2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».

2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.

2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Второй год подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера

первой передачи и расположения партнеров.

2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.
4. Нападающий удар от блока, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.
6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.

Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника (на основе изученного ранее).

Выбор места и способа приема мяча при страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

Групповые действия

Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими

в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры

«углом вперед» и «углом назад».

Командные действия

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

Третий год подготовки Тактика нападения Индивидуальные действия

Затруднение приема подачи.

Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.

Применение отвлекающих действий.

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).

Нападение с первой передачи и откидки.

Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.

Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.

Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.

2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).

2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при

комплектовании команды (4+2 и 5+1).

3. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».

4. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

2.5.5. Психологическая подготовка

Этап начальной подготовки и тренировочный

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

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

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

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. 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. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время

передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол и пляжный 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.

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

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов классического и пляжного волейбола зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов 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.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов и спортсменов пляжного волейбола необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов и спортсменов пляжного волейбола как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе

тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол или пляжный волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом или пляжным волейболом - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре)* состоит в следующем:

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

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других

игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сопливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; • применение специальных приемов массажа и самомассажа,

оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к

предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки волейболистов и спортсменов пляжного волейбола, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах совершенствования спортивного мастерства она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).
8. Проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.
9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

2.5.6. Интегральная подготовка

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу и пляжному 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, пляжного волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Третий год подготовки

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) 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.

Тренировочный этап

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

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

Третий год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преимущественность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

Четвертый год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством

многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

Пятый год подготовки

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

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

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

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

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год обучения

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

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

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Второй год обучения

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Третий год обучения

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и тактических действий в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.

4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по технике, тактике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

2.6. Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности команды, игровыми 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, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются

тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

Таким образом, *тренировочные задания* являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) волейболистов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; предигровые.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина отрезков); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В таблицах 42-46 приводятся в качестве примера блоки ТЗ для групп начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации), а также содержание микроциклов.

Таблица 42

Примерная схема тренировочных заданий (ТЗ)

Направленность блока ТЗ: развитие физических качеств при обучении техническим приемам волейбола (нападающий удар).

Основная педагогическая задача: создать предпосылки для успешного освоения техники нападающего удара посредством развития скоростносиловых качеств и координационных способностей.

Порядковый номер ТЗ:

Этап подготовки, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2	3		4	5
Тренировочный этап 1-2й год обучения	1. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин	3	Обратить внимание на активное	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе
		10	1 мин		

	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)		8 мин	3	закл чительно е движение кистями выпрямляемых рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет после отталкивания, замах и бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на амортизаторах; спрыгивать с высоты на носки, пружиня ногами	должны быть оборудованы дополнительным и сетками, тренировочными устройствами, тренажерами, набивными, малыми резиновыми, теннисными мячами, мишенями. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов организации занимающихся
			20	1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)		9 мин	4		
			12	1 мин		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой		14 мин	6		
			10	1,5 мин		
	5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)		5 мин	3		
			10	1 мин		
	6. Чередование бросков набивным ударов и малым мячом через сетку набрасывания о т партнера		3,5 мин	2		
			8	1 мин		
	7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала		3,5 мин	2		
			8	1 мин		
	8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры		10 мин	7		
			10	1 мин		
	9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка		10 мин	7		
			10	1 мин		
	10. То же, но перемещений, акробатики и др.		7 мин	6		
			6	1 мин		
	11. Спрыгивание с высоты (до 80 см) и далее бросок малого мяча в прыжке (имитируя		6 мин	12		

	нападающий удар)	1	25 с		
	12. Подвижная игра «Снайперы»	6 мин			

Примечание: в графе «дозировка нагрузки, режимы выполнения» содержится следующая информация:

Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.)	Количество повторений в серии (к.п.с.)	Количество серий (к.с.)	Отдых между сериями (о)
Например: п. 1			
8 мин - общее время выполнения тренировочного задания		3 - количество серий выполнения тренировочного задания	
10 - бросков в одной серии		1 мин - отдых между сериями	
В таблице 43 обозначения те же			

Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)

Направленность блока ТЗ: совершенствование технических приемов волейбола или пляжного волейбола (нападающий удар). Основная педагогическая задача: повысить надежность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности.

Порядковый номер ТЗ:

Этап подготовки, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2	3	4	5	
Тренировочный этап 1-2-й год обучения	1. Броски утяжеленного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин	3	Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости передачи, на работу плеча и кисти при ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары выполнять по заданию: или вдоль сетки, или на 5 м в зону 6 резко. Обратить внимание на быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов
	2. Имитация прямого и с переводом нападающих ударов, держа в руках теннисные мячи с песком (до 1 кг)	10	1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	8 мин	3		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском мяча левой и правой рукой, имитируя удар	20	1 мин		
	5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голених или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	9 мин	4		
	6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера	14 мин	6		
	7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	10	1,5 мин		
	8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры	5 мин	3		
	9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка	10	1 мин		
	10. То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.д.	3,5 мин	2		
	11. Нападающий удар с первой передачи и откидки	8	1 мин		
	12. То же, но против одиночного и группового блокирования	3,5 мин	2		
	13. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования	8	1 мин		
	14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока	10 мин	7		
		10	1 мин		

Таблица 44

**Примерный семидневный микроцикл для этапа начальной подготовки
третьего года (третья неделя)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	7	Развитие функциональных возможностей и физической подготовленности. Бег в различных режимах. Работа с отягощениями на различные группы мышц	135	Большая
Второй		Свободный от тренировок день		
Третий	8	Развитие прыгучести, функциональных возможностей и физической подготовленности. Работа с отягощениями на развитие различных групп мышц. Изучение прямого нападающего удара по ходу из зон 4 и 2	135	Большая
Четвертый		Свободный от тренировок день		
Пятый	9	Развитие быстроты перемещений. Изучение техники выполнения передач мяча двумя руками сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок. Изучение техники выполнения приема мяча двумя руками снизу при приеме нападающих ударов	135	Субмаксимальная
Шестой		Свободный от тренировок день		
Седьмой		Свободный от тренировок день		

**Примерный семидневный микроцикл для тренировочного этапа пятого года
(подготовительный период, девятая неделя)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	41	Контрольные испытания по физической подготовке. Совершенствование навыка переключения от игры в защите к игре в нападении	180	Умеренная
Второй	42	Развитие прыгучести. Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов. Направление удара известно	180	Большая
Третий		Активный отдых	135	
Четвертый	43	Совершенствование навыков приема подачи. Совершенствование навыков выполнения нападающих ударов при скрестных перемещениях в зоне 2 и 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении	180	Умеренная
Пятый	44	Совершенствование навыка блокирования нападающих ударов в одной зоне, выполняемых в двух направлениях с различных передач. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад	135	Большая
Шестой	45	Учебно-тренировочная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Примерный семидневный микроцикл для тренировочного этапа пятого года (соревновательный период, двадцать пятая неделя)

Дни микро-цикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	121	Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование способов подач в сложных условиях (по заданию). Совершенствование навыка приема подачи	180	Умеренная
Второй	122	Контрольная игра	135	Максимальная
Третий		Активный отдых	180	
Четвертый	123	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4, 3, 2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами	180	Большая
Пятый	124	Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме нападающих ударов	135	Умеренная
Шестой	125	Календарная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Этап начальной подготовки, тренировочный этап

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-состязательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл. 47).

Таблица 47

Восстановительные , средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов	Массаж. Искусственная активизация мышц. Упражнения на растяжение. Разминка. Психорегуляция мобилизующей направленности	5- 15мин (разминание 60%)
			Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин
			3 мин
			10-20 мин
			само - и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция

Продолжение таблицы 47

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально).	8-10 мин
		Душ - теплый/ умеренно холодный/ теплый.	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапии.	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.
			После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм.
			После восстановительной тренировки.
			Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно.
			1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений: *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение,

восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности волейболистов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств, методов и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психологопедагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого волейболиста.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30- 60 мин), особенно в осеннезимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам волейбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления

потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 1530 мин до матча, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1 -2 часа.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня волейболиста предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей волейболиста. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

2.8. Воспитательная работа

Этапы начальной подготовки и тренировочный

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена классического или пляжного волейбола, задач этапа начальной подготовки и тренировочного (спортивной специализации). Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена классического или пляжного волейбола - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является волейболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменов. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление волейболиста с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об

официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных волейболистов и спортсменов пляжного волейболиста принадлежит тренеру- педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Игрок воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности волейболиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена классического и пляжного волейбола обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Этап совершенствования спортивного мастерства

В работе специализированных детско-юношеских школ по волейболу или пляжному волейболу в группах совершенствования спортивного мастерства одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства игроков.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных игроков при занятиях волейболом или пляжным волейболом осуществляется по всем компонентам подготовки: (интеллектуальной) теоретической, физической, технико-тактической, психологической, интегральной.

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных спортсменов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных игроков, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство волейболистов или спортсменов пляжного волейбола представляет собой хорошо продуманные технико-тактические действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены физически, технически, тактически, теоретически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных игроков

представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую степень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств игроков в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний недостатков и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и т.д., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных трудностей в ходе учебных и контрольных игр по волейболу или пляжному волейболу. Это даст возможность подготовить юных спортсменов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества игроков воспитываются на преодолении трудностей, связанных с участием в продолжительных тренировках, с перенесением интенсивных и объемных нагрузок;

- в процессе физической подготовки, при совершенствовании техники, тактики игры, надо предусматривать развитие личностных качеств юных волейболистов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного волейболиста или спортсмена пляжного волейбола;
- в формировании личностных качеств необходим индивидуальный подход, так как каждый игрок отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных игроков. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий и в процессе матчей.

При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность - плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными волейболистами.

Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе или пляжном волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных *на достижение победы*. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых - соревновательных действий.

В условиях коллективных действий важно искусство тренера в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером и игроками в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Результат в волейболе или пляжном волейболе определяется действиями команды в целом (в пляжном волейболе - двух игроков). Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен команды, в случае, если команда проиграла и ему засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный спортсмен, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в волейболе или пляжном волейболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить. Без такого настроения не может быть сильной команды - победительницы.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное

воспитание, которое помогает игроку правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих волейболистов или спортсменов пляжного волейбола преодолевать трудности, возникающие на тренировках и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

а) необходимо знать, какие привычки помогают игроку проявить себя в тренировке и матче;

б) ориентироваться на положительный образец: юные волейболисты или спортсмены пляжного волейбола должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;

в) формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

г) необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Содержание тренировочно-соревновательной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных спортсменов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля.

В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Тренировочно-соревновательный процесс обладает широкими

возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к сопернику.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план па месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в группах спортивного совершенствования следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания юных игроков в конкретной спортивной школе.

В группах спортивного совершенствования выделяют следующие условия:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития занимающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социальноценностного результата спортивной деятельности каждого занимающихся;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию юных волейболистов;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия занимающихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности занимающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости
- создание субъект-субъектных отношений между игроками и тренерами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка тренером и игроками результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год.

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

Второй год.

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

Третий год.

1. Умение 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 протокола.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному 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 командой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства

Первый год

1. Проведение занятий по классическому или пляжному волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год

1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с командой.

2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.

3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.

5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

6. Организация и проведение соревнований по волейболу в коллективе, районе.

Третий год

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в волейболе или пляжном волейболе.

3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.

4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

2.10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и

универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий

Для этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	Теоретическое занятие	«Ценности Спорта»	Ответственный за организацию антидопинговой работы в учреждении	1 раз в год	Методический материал согласовать с методическим кабинетом учреждения
3	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Инструктор-методист, Тренер	ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
4	Антидопинговая викторина		Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
6	Родительское собрание			1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
7	Организовать семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
5	Организовать семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
2	Организовать семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Педагогический и врачебный контроль Тренировочная деятельность

На современном этапе подготовки в волейбол отбираются высокорослые, прыгучие, ловкие, гибкие подростки. На этапе начальной подготовки - дети с 9 лет, на тренировочном этапе (спортивной специализации) с 12 лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с 14 лет. Процесс спортивного совершенствования происходит одновременно с ростом и развитием организма юного спортсмена. Это развитие происходит неравномерно и имеет отчетливые различия у мальчиков и девочек, особенно заметные на разных стадиях полового созревания (рисунки 1 и 2). В возрасте 13,5-18,5 лет наблюдают скачек силы вверх

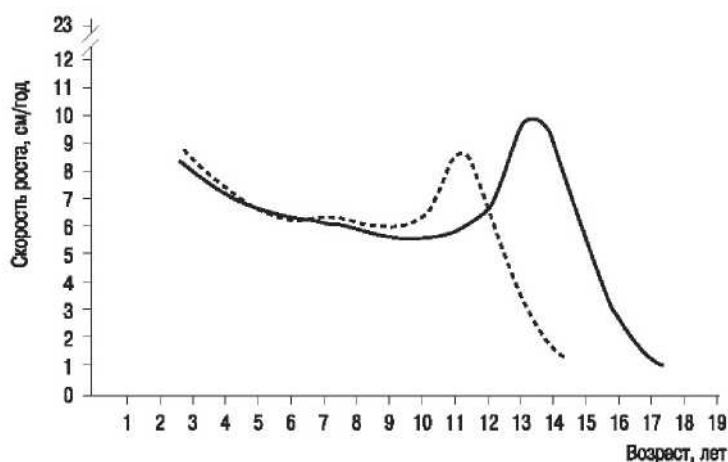


Рис. 1. Кривая 50% увсяичсия скорости роста тела мальчиков и

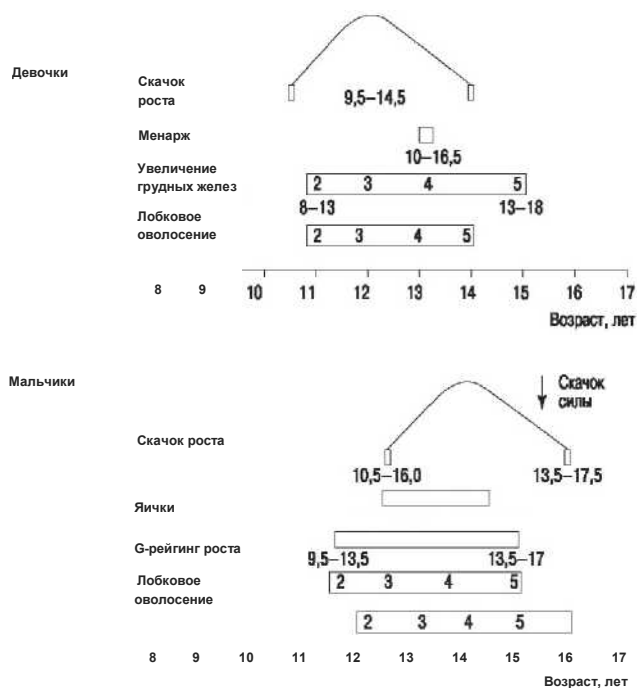


Рис. 2. Последовательность стадий полового созревания.

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям волейболом осуществляется в кабинете спортивной медицины при детской поликлинике.

Врачебный контроль за занимающимися волейболистами осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) два раза в год, проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических).

Углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности для чего составляется программа обследования.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебнотренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

3.2. Зачетные требования и переводные нормативы

Все этапы обучения

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

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

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

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи № 1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч № 7 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание утяжеленного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками.* Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

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

3. *Испытания на точность подачи мяча.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность выполнения нападающих ударов.* Выполняются

после передачи партнера или тренера. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, чтобы волейболисты могли достаточно сильно направить мяч в определенную зону. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального тренажера мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на нападающий удар перемещается в соответствующую зону для постановки блока. Направление нападающего удара известно (по ходу, по линии), высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому волейболисту.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (спортсмена) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей (тренажер или игрок) направляется из глубины площадки к сетке. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на тумбе (скамейке). «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из волейболистов, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. (по

заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

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

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

Интегральная подготовка.

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

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: игроки располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара.

Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. *Определение эффективности игровой деятельности.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании статистических данных результатов наблюдений в контрольных и официальных матчах. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, аудио-видео записи и др.).

На каждого волейболиста должны быть статистические данные контрольных и официальных игр - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

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

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

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

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

Нормативные требования по физическому развитию юных спортсменов, занимающихся волейболом, по общей и специальной физической подготовке, необходимые для зачисления юных спортсменов в группы на различных этапах подготовки (НП, Т(СС), ССМ и ВСМ) приводятся в таблицах № 7-10.

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической, интегральной подготовке и эффективности соревновательных действий юных волейболистов, необходимые для успешных тренировок на этапах НП и Т приводятся в таблице 50,

на этапах ССМ и ВСМ - в таблице 51.

Таблица 50

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической,
интегральной подготовке, эффективности соревновательных действий
(волейбол) (мальчики и девочки)**

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связую- щие	напада- ющие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Техническая подготовка										
1.	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4 (в кольцо, обруч, мишень)	3	3	4	5	5	5			
2.	То же из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3.	Передача мяча сверху двумя руками у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5
4.	Подача мяча на точность: 10-12 лет - верхняя прямая в правую, левую половину площадки; 13-15 лет -верхняя прямая по зонам; 16- 17 лет -силовая и планирующая в прыжке по зонам	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с полупрострельной передачи)				3	3	4	3	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
7.	Прием мяча с подачи из зоны 5 в зону 2 на точность					3	4	6	6	7
8.	Прием мяча с подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
9.	Блокирование одиночное нападающего удара из					2	3	4	4	5

Продолжение таблицы 50

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Т активческая подготовка										
1.	Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2.	То же только в прыжке (16-17 лет)								4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием мяча с подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи мяча. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
Интегральная подготовка										
1.	Прием мяча снизу - верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
2.	Нападающий удар - блокирование					4	5	6	6	8
3.	Блокирование - вторая передача					5	6	7	6	8
4.	Переход после подачи мяча к защитным действиям, после защитных действий - к нападению				3	3	3	3	6	5
Эффективность соревновательных действий										
1.	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2.	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш - проигрыш				30 25	40 25	40 25	40 20	35 16	40 20
3.	Полезное блокирование в игре (%)				20	25	25	25	30	35
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

Таблица 51

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической, интегральной подготовке (количество), эффективности соревновательных действий (%), девушки и юноши (волейбол) на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)*

№ п/п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ	нап.
Техническая подготовка							
1.	Передача мяча сверху двумя руками у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	5	9	6	10	7
2.	а) Подача мяча на точность верхняя прямая по зонам;	6	6	7	7	8	8
	б) Подача мяча на точность (силовая и планирующая) в прыжке	3	4	3	4	4	5
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	5
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону I (с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5.	Прием мяча подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
6.	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной низкой передачи	2	3	3	4	4	5
Тактическая подготовка							
1.	Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
2.	То же в прыжке	4	2	5	1	6	4
3.	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	1	5	6
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона неизвестна, <i>направление удара диагональное</i>	4	5	5	5	6	7
6.	Командные действия: организация защитных действий по системе игры «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	7	7	8	8	9	9
Интегральная подготовка							
1.	Нападающий удар — блокирование	6	8	7	9	8	10
2.	Блокирование - вторая передача	8	6	9	7	10	8
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению	7	6	8	7	9	8
Эффективность соревновательных действий							
1.	Потери подач в игре (%)	14	14	13	13	12	12
2.	Эффективность нападения в игре (%)	38	43	40	45	42	47
	- выигрыш	15	18	14	17	12	16
3.	Полезное блокирование в игре (%)	30	35	31	36	32	40
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	12	12	12	12	10	10

*- значение нормативов для ССМ (3-й год обучения) и ВСМ - одинаковы

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные

часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

Тренеры и волейболисты в конце этапов и годичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал техникотактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности волейболистов и комплектовании групп по годам обучения - первого, второго, третьего. Вносятся коррективы по применению средств и методов тренировки. Один и тот же игрок в зависимости от показанных результатов при приеме в группы спортивного совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года обучения. Волейболист, не выполняющий установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

4.1. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по волейболу и пляжному волейболу

Требования к участию в спортивных соревнованиях волейболистов и спортсменов пляжного волейбола, проходящих спортивную подготовку включает в себя:

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

Команда (волейболист или спортсмен пляжного волейбола) проходящая спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов в волейболе и пляжном волейболе

Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям приказа Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519), в том числе следующим требованиям:

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

достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

Условия реализации Программы выдвигают требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, и иным условиями:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010г. регистрационный № 18428);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 13);

-обеспечение спортивной экипировкой (табл.14);

-обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий (тренировочных сборов, соревнований) и обратно;

-обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в залах и на площадках для волейболистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1 Список литературных источников

Основная литература

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. - Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 11. - 20 с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 12. - 32 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. - Москва: ВФВ, 2015. - Выпуск № 19. - 108 с.
5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. - 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.
8. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
9. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. - Методические рекомендации / А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009. - 45 с.
10. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
11. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 334 с.
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
14. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 412 с.
15. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -

382 с.

16. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. - 336 с.

17. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

18. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 150 с.

19. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2011. - 142 с.

20. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006. - 180 с.

21. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.

22. Коляго П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2010. - 25 с.

23. Костюков В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. - Монография / В.В. Костюков. - Краснодар.: КГУФКСТ, 2011. - 113 с.

29. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.

32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.

33. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 132 с.

34. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015 - Кн.1. - 680 с.; Кн.2. - 752 с.

36. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

37. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».

38. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

39. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 9. - 28 с.

40. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2009. - 188 с.

41. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин - М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. - 24 с.

42. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2014. - Вып. №16 - 36 с.

43. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / - Москва: ВФВ, 2008. - Вып. 1. - 32 с.

44. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - 6-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 520 с.

45. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.

46. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 23 с.

47. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 394 с.

48. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. - Методические рекомендации / Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. №7. - 23 с.

49. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. - М.: ВФВ, 2013. - Вып.13. - 56с.

50. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.

51. Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу - Пер. с англ.- М.: Терра- Спорт, 2004.-328 с.

52. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки: Дисс. канд. пед. наук. - М: МПУ, 1998. - 157 с.

53. Шалманов, А.А. Биомеханические основы волейбола / А.А. Шалманов, А.М. Зафесов, А.М. Доронин. - Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. - 92 с.

54. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. - Методическое пособие / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. №5. - 30 с.

5.2. Интернет-ресурсы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1 Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).

2 Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)

3 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

4 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

5 Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

6 Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

7 Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

8 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (КЛАССИЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ)

Все этапы обучения

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы волейболист и спортсмен пляжного волейбола приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

Виды соревнований, комплексный подход их использования на этапах начальной подготовки и тренировочном рассматривается в разделе 3 настоящей программы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревнования играют все большую роль в успешной спортивной подготовке волейболистов и спортсменов пляжного волейбола.

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для отдельных этапов подготовки в волейболе и пляжном волейболе приводятся в таблицах 54-56.