

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики  
Администрация города Нижний Тагил

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЮПИТЕР»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО «СШОР «Юпитер»  
Протокол № 1 от 28.04.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

г. Нижний Тагил  
2023 год

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>		
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	4
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	7
	2.3. Календарный план воспитательной работы	8
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	12
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III.	Система контроля	15
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	23
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	101
VI.	Требования к кадровым материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	102
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>		<b>107</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы олимпийского резерва «Юпитер» (далее Учреждение) с учетом:

- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 №987 (далее – ФССП).

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями).

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол приказ № 987 от 15.11.2022

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554).

- Примерной программы спортивной подготовки утвержденной (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. № 1218).

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 №634 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Сводного календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории города Нижний Тагил;

- Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области;

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- Приказ Минспорта России от 20.12.2021 г. № 999 об утверждении единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программы игр олимпиады).

1.2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

#### Сроки Программы:

#### Приложение №1 к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6-12

#### Объем Программы:

#### Приложение №2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	-------------

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- учебно-тренировочные мероприятия:

**Приложение №3 к ФССП**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

**Приложение №4 к ФССП**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Приложение №5 к ФССП

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4

	практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul> <p>- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».</p>	В течение года
2	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- Разработка планов-конспектов тренировочных занятий</li> <li>- Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> </ul> </li> </ul>	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		- Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
		- Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);</li> <li>- спортивных мероприятий;</li> <li>- инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	В течение года
	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul> <p>формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p>	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая	Проведение:	В течение

	подготовка	- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Свердловской области, г. Н.Тагила; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года
<b>Нравственное воспитание</b>			
	Практическая подготовка	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности,	в течение года

	справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	
--	--	--

#### 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

<b>Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА

	тренировочного года	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
--	---------------------	---

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение мест проведения соревнований и оформление мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-	В течение года

	мероприятий и соревнований	массовых мероприятий и соревнований	
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной(разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи организации приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГАУЗ СО «ВФД г.Нижний Тагил», углубленные медицинские обследования спортсмены, входящие в состав сборной команды Свердловской области, проходят в ГАУЗ СО "Многопрофильный клинический медицинский центр "Бонум" согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных

		мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (свыше трех лет), этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта



Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол (спортивной дисциплины - волейбол);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол (спортивной дисциплины - 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) 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.

**Приложение №4 к ФССП**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «Волейбол»

Зачисление на начальный этап подготовки проводится из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших интерес к волейболу и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке

#### Приложение №6 к ФССП

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0

3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Зачисление в тренировочные группы проводится из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к волейболу, прошедших необходимую подготовку не менее трех лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке и подтвердивших уровень спортивной квалификации. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися разрядных норм и требований.

#### Приложение №7 к ФССП

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места совзмахомруками	см	не менее	
			32	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Перевод и зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из спортсменов успешно прошедших тренировочный этап подготовки, выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке, выполнивших норматив первый спортивный разряд, имеющих высокий уровень спортивной мотивации. Продолжительность этапа и возраст спортсмена не ограничиваются, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям. На данном этапе подготовка спортсменов ведется на основании планов индивидуальной подготовки.

## Приложение №8 к ФССП

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м	с	не более	

	«Конверт»		12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

На Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке, выполнивших норматив кандидат мастера спорта. Продолжительность этапа и возраст спортсмена не ограничиваются, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

#### Приложение №9 к ФССП

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием	см	не менее	
			50	40

	двумя ногами			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ) ВОЛЕЙБОЛ

### 4.1. 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 врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

### 4.2. Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов и спортсменами пляжного волейбола 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 всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов.

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

Этап начальной 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).

Тренировочный этап направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол» - волейболе: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ (группах

спортивной специализации).

Этап спортивного совершенствования посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в волейболе. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного мастерства заключается в достижении и поддержании максимально доступного для спортсмена классического волейбола 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 с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом на этапах НП, Т(СС), ССМ и ВСМ;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

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 (табл. 1-24).

Выполнение задач, поставленных перед МАУ ДО СШОР «Юпитер», 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 тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств спортсменов.

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.

В соответствии с требованиями ФССП в программе приводится материал разделов - «перечень информационного обеспечения», «план физкультурных и спортивных мероприятий», «материальное сопровождение процесса спортивной подготовки», раскрывающий особенности спортивных дисциплин - волейбола.

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

**Таблица 14**

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет								
	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные)	+	+					+	+	+
Анаэробные	+	+	+				+	+	+
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).

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными

приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 12 -14 лет и девушек 12-16 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. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

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.

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 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 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 10.

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 соревновательные 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 9 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслуживание»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты

соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и непонимание 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 по точности из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача верхняя прямая на точность (в правую или левую половину площадки).
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Тренировочный этап.*

5. Вторая передача по точности из зоны 2 в зону 4.
6. Поддача верхняя прямая на точность в зоны 1,6,5.
7. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
8. Прием подачи и доводка мяча в зону 2.
9. 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.
10. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
11. 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).*

3. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба.

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 (табл.12).

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.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

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

Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

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.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

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 6).

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.

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 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.

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

формой интегральной подготовки.

В системе многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов важную роль играют *спортивные соревнования*, которые являются не только непосредственной целью тренировки, но 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 интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы волейболист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно *только через соревнования*.

Важнейшее значение приобретают тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. В общее число игр должны быть включены контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала волейболистами используются индивидуальные, «домашние» задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки. 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 - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

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 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 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 годового 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, и нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в 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 лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-17 лет и старше;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды(23); учет степени влияния физических качеств и телосложения юных спортсменов на результативность игры (таблица 6)
- 7) специализация в волейболе или пляжном волейболе начинается с 14 лет.

#### **4.3. Тренировочный план (Учебный план)**

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую,

специальную физическую и интегральную подготовку (табл. 8).

Распределение времени в учебном 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 подготовки.* Основным принципом 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).* Основным принципом 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.* Основным принципом 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 (табл. 11).

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 (табл.10).

*Этап высшего спортивного мастерства.* Достижение высшего спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях - это одна из центральных задач в системе многолетней подготовки волейболистов. Процесс этот сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки. Становление спортивного мастерства напрямую зависит от реализации принципа преемственности, в основе которого лежит объективно необходимая связь между старым и новым, обеспечивающая поступательное освоение технико-тактического арсенала. При этом на новой ступени сохраняется все, достигнутое ранее, обеспечивая дальнейшее продвижение по восходящей линии на основе систематичности и последовательности.

В задачи этого этапа подготовки входит привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и команд высших разрядов; дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде; повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовленность); выполнение нормативов по физической и технико- тактической подготовке с учетом требований в командах высших разрядов; подтверждение выполнения норматива «кандидат в мастера спорта».

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа в группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства сходна. Отличие состоит в сроках проведения соревнований (чемпионат и Кубок России) и дозировке нагрузки в каждом периоде подготовки. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию юниоров к требованиям на уровне спорта высших достижений.

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 7.

Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле для групп высшего спортивного мастерства в процентном отношении остается таким же, как в группах

совершенствования спортивного мастерства. Увеличение объема физической, технико-тактической и интегральной подготовки происходит за счет общего увеличения часов. Это свидетельствует о том, что в группах высшего спортивного мастерства не форсируется переход к соревновательно-тренировочной деятельности спорта высших достижений.

Основным критерием оценки работы в этот период служат включение кандидатом в сборную команду и показатели соревновательной деятельности юниоров, т. е. стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки резерва команд высших разрядов и различных сборных даны в табл. 10.

#### **4.4. 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 дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на тренировочном этапе, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

*На этапе начальной подготовки* и в первые два года на тренировочном этапе 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 приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

*На тренировочном этапе (спортивной специализации)* 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 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. 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.

Составленные таким образом годовой план тренировочной работы и рабочие планы на более короткие временные отрезки будут детально отражать последовательность прохождения программного материала, содержание работы в различные периоды тренировки вплоть до недельных циклов и отдельных занятий, направленность занятий и время, отводимое на изучение и совершенствование того или иного материала.

Успешное решение задач тренировки волейболистов во многом зависит от структуры средних и малых (мезо- и микро-) циклов, сочетания тренировочных дней и дней отдыха, например, 5+1, 4+1, 3+1, структуры отдельных тренировочных занятий и содержания тренировочных заданий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. В конечном счете успех работы будет зависеть от профессионального уровня тренера и спортсменов, умения на практике реализовывать положения, заложенные в программе.

#### **4.5. 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 тренировочного этапа 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.

#### **4.6. Теоретическая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки**

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

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая 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.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. 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.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола и в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по 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 сердечно-сосудистой 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 санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической 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. 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.* 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.* 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 (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. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу другим странам в развитии этих спортивных дисциплин волейбола. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий 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 их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, 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 прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. Основы методики обучения и тренировки по 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.

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, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

1. Основы техники и тактики игры в волейбол. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.

2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.

Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, анализе действий команды, отдельных игроков и своих собственных действий.

#### **4.7 Физическая подготовка**

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

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

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

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

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 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 движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжатие 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 подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.

Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук 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 степы (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 слабой 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 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

### **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 упражнениях 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.

*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;

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

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

в) прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 - 80% от тахпрыжка вверх с места у мужчин и 60 - 70% от тах- 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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание 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.

Многочисленные 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. Многочисленные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячмета»).

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.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач 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 - поднятие рук через стороны вверх, поднятие 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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

*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. Чередувание 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, но 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).

*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 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» (заклучительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

Физическая подготовка (общая и специальная)

Используется программный материал этапа ССМ и, кроме того, учитывается:

1. Направленность упражнений при физической подготовке связующих: 1) способствующие качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками; 2) совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления; 3) развивающие быстроту ответных действий, быстроту ориентировки.
  2. Направленность упражнений при физической подготовке нападающих: 1) способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием; 2) укрепляющие суставы и связки, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые); 3) развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.
  3. Направленность упражнений при физической подготовке либеро:
    - 1) способствующие качественному овладению защитными действиями; 2) совершенствующие быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость.
- прыжковыми и спринтерскими упражнениями до значительного локального утомления мышц (длительности до 10 с). Эти упражнения преимущественно воздействуют на рост миофибрилл в быстрых мышечных волокнах, что создает структурную основу для роста скорости сокращения мышцы при заданной силе сопротивления, в нашем случае, инерционных свойств собственного тела спортсмена.

### **4.8 Техническая подготовка**

*Этап начальной подготовки*

*Первый и второй годы подготовки*

*Техническая подготовка*

#### **Техника нападения**

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

2. Передачи: 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. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по

мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; 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. Перемещения и стойки: 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 подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

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

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».

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### ***Третий год подготовки Техническая подготовка***

#### **Техника нападения**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

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

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### **Техника защиты**

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

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

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

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасываниями партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. 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 удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

## ***Тактическая подготовка***

### **Тактика нападения**

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

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

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

### ***Интегральная подготовка***

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

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

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

5. Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

## ***Тренировочный этап***

### ***Первый и второй годы подготовки***

#### ***Техническая подготовка***

##### **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.

1. 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.

2. 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***

#### ***Техническая подготовка***

#### **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 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

- 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.

3. Нападающие удары: 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 слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); 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 па 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 Техническая подготовка***

#### **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 Техническая подготовка***

#### **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. Поддачи: 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***

### ***Техническая подготовка***

#### **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*

3. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.  
4. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.  
5. 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 слабой 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*

4. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач. 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 слабой 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.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### *Техническая подготовка связующих игроков*

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также подачи, блокирования и нападения с первой передачи.

При совершенствовании передач важно добиться высокой точности, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой - в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на нападающий удар в зону 4 и т. д.; меняется высота и расстояние.

То же, но связующий в зоне 2.

2. То же, что и упражнение 1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2.

3. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (5, 6) - связующий. Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной высотой) «нападающему», который передачей в прыжке направляет мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, выход связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т. е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом. Качество передачи оценивается по результативности нападающих ударов.

#### *Техническая подготовка нападающих игроков*

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары.

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.

2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).

3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

### *Техническая подготовка либеро*

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция его в игре - защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке.

При совершенствовании игры в защите необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния, путем речевой стимуляции тренера, партнеров и активных действий самого либеро, а также разнообразия и усложнения выполняемых упражнений.

Определив качество второй передачи и зону атаки либеро концентрирует внимание на движениях нападающего игрока, постоянно находясь в движении, к моменту удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку) занимает место для встречи с мячом. Одним из правил для либеро является - «не прятаться» за блоком. Может быть договоренность с блокирующими игроками - открыть (или закрыть) то или иное направление удара. Для успешной игры в защите необходимо осуществлять постоянный контроль за мячом (не выпускать мяч из поля зрения).

Рекомендуемые упражнения:

1. Прием подач в зонах 1,6,5, планирующих и силовых с доводкой до связующего.
2. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и поочередно наносят удары в зону 1(5), где защитник принимает мяч.

То же, но удары обманные.

3. Прием мяча после нападающего удара по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1).

То же, но нападающий удар с переводом влево.

4. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, и принимающий играет в защите.

То же самое в зонах 5, 6.

совершенствования техники подач и перемещений

## **4.9 Тактическая подготовка**

### **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 их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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; 3-4; 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 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 передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;
- б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и (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 3, 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); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном

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

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 (бокком 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*

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника (на основе изученного ранее).
2. 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*

1. 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).
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.
3. 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*

1. Затруднение приема подачи.
2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения.

Чередование способов нападающих ударов.

3. Применение отвлекающих действий.

### *Групповые действия*

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
3. Нападение с первой передачи и откидки.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

### *Командные действия*

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
4. 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 ловащего).

#### *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.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### *Тактика нападения*

#### *Индивидуальные тактические действия*

Упражнения по тактике передач:

1. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии (в зоне 2, 3, 4): в зависимости от характера первой передачи атакующий удар или откидка.

Упражнения по тактике подачи:

1. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника на противоположной площадке (на слабого в приеме подачи; в зону выходящего с задней линии к сетке для передачи мяча и т. п.).

Упражнения по тактике нападающих ударов:

1. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи (по высоте и длине, удаленности от сетки, скорости полета мяча).

2. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.

3. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы (звуковые, зрительные).

*Групповые тактические действия*

1. Связующий, взаимодействуя с нападающими, стремится «обыграть» блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче.

2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1, 6, 5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2, 3,4) не «закрытой» блоком. Связующий должен направить вторую передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

*Командные тактические действия*

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней зоны; выходящего; нападение с первой передачи (по заданию, сигналу).

2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке (из зон 1,6,5), при второй передаче связующий стремится переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.

3. Упражнение в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков (переход) по сигналу тренера.

4. То же, что упражнение 4, но смена расстановки - смена тактической комбинаций.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные тактические действия*

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в разных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.

2. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1, 6, 5. Нападающие удары выполняются через сетку в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера (чередование ударов и обманов).

3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.

4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную тактику, стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается заблокировать нападающий удар.

*Групповые тактические действия*

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают его. Прием в зоне 5, на страховке игроки зон 6 и 4; прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.

2. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с обманными,

совершенствуются навыки приема мяча в защите и на страховке.

3. На стороне «нападающих» выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при атакующем ударе.

4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у *сетки* и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

#### *Командные тактические действия*

1. Упражнения, совершенствующие системы игры «углом вперед» и «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите.

### **4.10. 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 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 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 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, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся 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 обдуманное решение 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, 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-минут-ую 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.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 тренировочных группах 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.

#### **4.11. Интегральная подготовка**

##### **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 - преимущество 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 (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

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

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

### **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.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

«Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов и выполняется во всех шести расстановках команды.

«Защита-нападение». Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой из шести расстановок выполняется несколько серий.

Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередую, беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «соперник» защищается. Смена расстановок по команде.

## **4.12. Система тренировочных заданий**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности команды, игровыми действиями спортсменов и условиями их выполнения. 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.

Таблица 15

### Примерная схема блока 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 скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Порядковый номер ТЗ:

Этап подготовки, и, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2	3		4	5
Учебно-тренировочный этап 1-2-й 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 заключительное движение кистями выпрямляемых рук при бросках набивных мячей,	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнитель
		10	1 мин		
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин	3		
		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	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	ны ми 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
	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 и ударов малым мячом через сетку от набрасывания 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 после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др.	7 мин	6		
	6	1 мин		
11. Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар)	6 мин	12		
	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 серий (к.с.)

Количество повторений в серии (к.п.с.)

Отдых между сериями (о)

Например: п. 1

8 мин - общее время выполнения тренировочного выполнения тренировочного задания  
10 - бросков в одной серии

3 – количество серий

задания

1 мин - отдых между сериями

Таблица 16

### Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)

Направленность блока ТЗ: совершенствование технических приемов 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	6
Учебно-тренировочный этап 1-2-й 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 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	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтальног
		10	1 мин		
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин	3		
		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, голених или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин	3		
		10	1 мин		

	6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера	3, 5 мин	2	упражнения с одного двигательного действия на другое	о и других методов
		8	1 мин		
	7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3, 5 мин	2		
		8			
	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 с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.	4 мин	2		
		15	2 мин		
	11. Нападающий удар с первой передачи и откидки	4 мин	2		
15		2 мин			
	12. То же, но против одиночного и группового блокирования	4 мин	2		
		15	2 мин		
	13. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования	10 мин	4		
		10	2 мин		
	14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока	5 мин	3		
		10	1 мин		

Таблица 17

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

Дни микро цикла	№ занятия по прог рамме	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
-----------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------	----------

Первый	7	Развитие функциональной физической подготовленности. Бег в различных режимах. Работа с отягощениями на различные группы мышц	135	Большая
Второй		Свободный от тренировок день		
Третий	8	Развитие прыгучести и функциональной физической подготовленности. Работа с отягощениями на различные группы 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 передач мяча двумя руками сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок. Изучение приема мяча двумя руками снизу при приеме нападающих ударов	135	Субмаксимальная
Шестой		Свободный от тренировок день		
Седьмой		Свободный от тренировок день		

Таблица 18

**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	180	Умеренная

		выполнения нападающих ударов при скрестных перемещениях в зоне 2 и 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении		
Пятым	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		

Таблица 19

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

Дни микроцикла	№ 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 1

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		

#### **4.13. Восстановительные средства и мероприятия**

##### **Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.(табл. 20)

Таблица 20

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Спортивно- оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизм у активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

<b>Тренировочный этап</b>			
Перед Тренировочным занятием, соревнованием	к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10 - 20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38 <sup>^</sup> 3°С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само- и гетерорегуляция
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  5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция.

		Душ - теплый/умеренно холодный/ теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	
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 восстано- вительной 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, витаминация, 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 предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстаповления», 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, 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 в сочетании с аэро ингаляцией 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.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке волейболистов 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; хвойные ванны; электростимуляция, 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 осенне-зимний 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, кислородные коктейли.

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, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до матча, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают

неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

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.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные).

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относится электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

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. При спортивной школе оборудован медицинский кабинет по восстановлению и функциональной диагностике.

#### **4.14 Воспитательная работа**

##### ***Этапы начальной подготовки и учебно-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, задач учебно-тренировочного этапа (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 - 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 моральные 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 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 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.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения о занимающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных волейболистов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным составляющим спортивной тренировки и участия в соревнованиях.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий юных спортсменов):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня занимающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учебе, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению занимающихся умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию занимающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия; встречи с ветеранами ВОВ, классического или пляжного волейбола и т.д.

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных игроков;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народов России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

В работе специализированных детско-юношеских школ по 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 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 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;
- социо-культурной 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 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. 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;
- 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 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, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов, 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 определяется действиями команды в целом. 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 каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить. Без такого настроя 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 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 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 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, 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 самодеятельности 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.

#### **4.15. 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, семинаров, 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. Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. 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. 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 в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

**Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства**

**Первый год**

1. Проведение занятий по классическому 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 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.

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

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы.**

#### **Приложение №10 к ФССП**

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные(от1до5кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол)(от1до5кг)	штук	12

25.	Мяч теннисный	штуk	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штуk	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штуk	12
31.	Солнцезащитный зонт	штуk	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штуk	2
34.	Стулья	штуk	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штуk	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штуk	12

**Приложение №11 к ФССП  
Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штуk	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающемся	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	2	1



12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	–	–	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающемся	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты(трусы) спортивные	штук	на обучающемся	-	-	3	1	5	1	5	1

33.	Шорты эластичные(тайсы)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	3	1
-----	-------------------------	------	----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками; для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации  
Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 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, БонниДжиллФергюсон. - 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 волейболисток. - 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.

- 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.

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

21. Коляго П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2010. - 25 с.
22. Костюков В. В., Пляжный волейбол: учебное пособие. / В.В. Костюков - М.: «Советский спорт», 2005.-156 с.
23. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Пособие.- 5- е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков - Краснодар, 2007.- 266 с., ил.
24. Костюков В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. - Монография / В.В. Костюков. - Краснодар.: КГУФКСТ, 2011. - 113 с.
25. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировочные упражнения и рекомендации по ведению игры). / В.В. Костюков, П.В. Коляго, В.В. Смирнов - Краснодар, 2006.- 74 с., ил.
26. Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировочный процесс и соревновательная деятельность). - Пособие / В.В. Костюков, В.И. Родионов, С.В. Ребров, Р.Н. Николенко. - Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - 130 с.
27. Костюков В.В. Пляжный волейбол: техника, тактика, тренировка. - Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка. - Москва, 2010. - № 4. - 32 с.
28. Кунынский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунынский - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.
29. Мааев Х.К. Пляжный волейбол в школе и вузе (организация и проведение тренировочно-соревновательного процесса) / Х.К. Мааев, К.А. Дашаев, В.В. Костюков. - Учебно-методическое пособие.- Грозный, 2009. - 63 с.
30. Макарова Г.А. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Пляжный волейбол: педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыты). / Г.А. Макарова. - Методический сборник. - Москва: ВФВ, 2011. - Вып. 8. - С. 46-76.
31. 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.
32. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 132 с.
33. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
34. 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.
35. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)/Под общей редакцией В. В. Костюкова.- Краснодар, 2007. - 82 с.
36. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт): Методический сборник. / В.В. Нирка, Е.А. Шамбер, В.В. Костюков. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. 8. - 84 с.
37. Пляжный волейбол: педагогические, психологические и медикобиологические

вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). - Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. - Москва: ВФВ, 2013. - Вып. 15. - 108 с.

38. Пляжный волейбол. Процесс спортивной подготовки отечественных и зарубежных игроков теоретико-методические, организационно-практические, биомеханические и биологические аспекты - Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. - Москва: ВФВ, 2014.-Вып. №18. - 63 с.

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

40. Приказ Минспорта России от 24.01.2022 г. № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

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

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

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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.

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

48. 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.

49. 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.

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

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

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

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

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

55. Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу - Пер. с

англ.- М.:Терра- Спорт, 2004.-328 с.

56. 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.

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

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

58. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции базовых упражнений./ДевидСэнглер; пер. с англ.-М.: Эксмо, 2009.-192 с.

### **Аудиовизуальные средства**

Компактные видеодиски,DVDподготовлены тренерской комиссией Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

1. «Сборник учебно-методических материалов (основные учебники по волейболу, книги, работы, статьи и журналы, философия волейбола)». - составитель сборника Кривошеин А.А., Методический сборник №2 «Техника игры: Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2010.

2. Комплексная тренировка связующего игрока. - Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. - Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.

3. Методические рекомендации по подготовке либеро. - Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. - Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.

4. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение (методическое пособие).- Подготовили Фомин Е.В., Гревцов А.А. - Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2011.

5. Волейбол. Методические издания №1-18. Техника игры. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. - Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2014.

### **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>)