

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТЕМП»

РЕКОМЕНДОВАНО:

Тренерским советом
МАУ СП «СШОР «Темп»
от « ____ » _____ 20 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ СП «СШОР «Темп»
« ____ » _____ 20 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»
(утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680,
с изменениями к приказу от 15.07.2015г)

Срок реализации программы: не менее 10 лет.

г. Березники 2019 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	8
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	9
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»	11
1.4. Режимы тренировочной работы	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
1.6. Предельные тренировочные нагрузки «волейбол, пляжный волейбол»	14
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
1.8.1. Спортивная экипировка	15
1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	15
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	17
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)	17
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	20
Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	20
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	33
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	35
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	37
2.5.1. Этап начальной подготовки	37
2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	38
2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	38

Календарный план	40
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол».	
Программный материал по компонентам спортивной тренировки	55
2.6. Психологические средства восстановления	101
2.7. Применение восстановительных средств	101
2.8. Антидопинговые мероприятия	103
2.9. Инструкторская и судейская практика	103
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	107
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Волейбол».	107
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	107
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	108
3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	108
3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	108
3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	109
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	114
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ)	122
5. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	128

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП) (2013), методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (2014), профессиональных стандартов «Спортсмен» и «Тренер» (2014), изменений, внесенных в ФССП (2015), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При разработке программы использовались материалы Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») рекомендованная методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке к внедрению в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»).

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

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

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

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

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Характеристика вида спорта «Волейбол».

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

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. Основные отличительные признаки спортивной дисциплины пляжный волейбол заключаются в том, что в команде два спортсмена, играющие без замен на рыхлой песчаной поверхности. Слой песка 30 – 40 см, размеры корта – 16x8 м, партия (сет) играется до 21 очка при преимуществе в два мяча одной из команд со сменой сторон после каждого розыгрыша 7 очков. При счете партий 1:1 играется третий сет до 15 очков (также при преимуществе в два мяча одной из команд) со сменой сторон через каждые пять очков.

Отличительные особенности волейбола и специфика организации тренировочного процесса.

Отличительной особенностью волейбола является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс

спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

К специфическим техническим элементам пляжного волейбола следует отнести обработку мяча «крабом», то есть толчком мяча согнутыми фалангами пальцев одной руки, а также «томагавком», то есть прием и передачу мяча ребрами сведенных перед лицом или над головой ладоней. Следует отметить также повышенные требования к качеству передачи мяча сверху двумя руками – он в полете не должен вращаться, а также отсутствие групповых технико-тактических взаимодействий, при наличии индивидуальных и командных. Специфика пляжного волейбола накладывает отпечаток на построение тренировочного и соревновательного процесса в этой спортивной дисциплине.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Волейбол» включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
волейбол	0120012611Я

Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на следующих **этапах** спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки НП:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «волейбол»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

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

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этом этапе осуществляется освоение молодыми игроками специфики подготовки квалифицированных волейболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол»

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8

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

Таблица 3

Этапы и годы спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико- тактическая (интегральная) подготовка(%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол»

Таблица 4

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	Свыше года	До двух лет			
Общая физическая подготовка (%)	28-34	23-28	18-22	14-18	10-14	8-10	
Специальная физическая подготовка (%)	10-12	10-12	10-14	12-14	14-16	14-18	
Техническая	20-22	22-24	22-24	23-25	24-26	24-26	

подготовка (%)						
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	12-15	15-20	22-25	24-28	26-32	28-34
Технико- тактическая (интегральная) подготовка(%)	8-10	10-12	10-12	10-14	10-14	12-16
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	8-12	10-12	10-14	12-16	14-16	15-17

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пляжный волейбол»

В нормативную часть программы вошли требования по возрасту, полу, численному составу, объему работы по различным сторонам подготовки спортсменов в пляжном волейболе. До возраста 14 лет юные спортсмены, занимаются по программе волейбол, с использованием элементов пляжного волейбола, с 14 лет может начинаться внутривидовая специализация по программам волейбол и пляжный волейбол. В связи с занятиями на рыхлой песчаной поверхности, требующей повышенных (по сравнению с волейболом) затрат энергии, максимальные объемы тренировочных нагрузок снижены на 15%.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	мастерства
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5
Отборочные	-	-	1-2	2-3	3-4	4-5
Основные	1	1	3	4	5	6
Всего игр	15	15-20	20-30	30-40	40-50	50-60

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной самостоятельной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

1.4. Режимы тренировочной работы «волейбол, пляжный волейбол»

Таблица 7

Год обучения	Возраст, лет	Наполняемость группы, чел.	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Нормативные требования для зачисления в группу
СОГ		10 - 25	2 – 6	
НП-1	9 – 10	14 – 25	6	Контрольные нормативы
НП-2,3	10 – 12	14 – 25	8	Контрольные нормативы
УТГ-1	12 – 13	12 – 20	10	Контрольные нормативы
УТГ-2	13– 14	12 – 20	12	Контрольные нормативы
УТГ-3	14 – 16	12 – 20	14	Контрольные нормативы
УТГ-4	16 – 17	12 – 20	16	Контрольные нормативы

УТГ-5	17 – 18	12 – 20	18	Контрольные нормативы
ГСС-1	с 14 лет	6 – 12	20	Контрольные нормативы + 1 разряд
ГСС-2	с 14 лет	6 – 12	24	Контрольные нормативы + 1 разряд
ВСМ	с 14 лет	6-12	32	Контрольные нормативы + КМС

Нормативы максимального объема нагрузки (недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», «пляжный волейбол») составляет:

Таблица 8

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

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

Медицинские: для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «волейбол, пляжный волейбол».

Возрастные: по сроку реализации данная программа является долгосрочной и рассчитана на детей от 9 до 18 лет.

Психофизические: уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно – значимых свойств

темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально – психологическими качествами занимающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки «волейбол, пляжный волейбол»:

Таблица 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 10

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	мин.	1	1	3	3	5	5
	макс.	3	3	5	5	7	7
Отборочные	мин.	-	-	1	1	1	1
	макс.	-	-	3	3	3	3
Основные	мин.						
	макс.	1	1	3	3	3	3
Всего игр	мин.		20	40	50	60	70
	макс.	20	25	50	60	70	75

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8. 1. Спортивная экипировка

Таблица 11

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	штук	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл.ект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл.ект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор	компл.	на	-	-	-	-	2	1	2	1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки									
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства			
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)		
	лучезапястного сустава (напульсник)	ект	занимающегося										
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1		
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1		
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1		
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1		

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками и ограничительными антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
4	Протектор для волейбольных стоек	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3

11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица 13

Этапы спортивной подготовки	Период подготовк и	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	Контрольные нормативы	9	10	14	25
	свыше года	Контрольные нормативы	10	12	14	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	Контрольные нормативы	12	13	12	20
	2 г.	Контрольные нормативы	13	14	12	20
	3 г.	Контрольные нормативы	14	16	12	20
	4 г.	Контрольные нормативы	16	17	12	20
	5 г.	Контрольные нормативы	17	18	12	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1 г.	Контрольные нормативы 1 разряд	14		6	12
	свыше года	Контрольные нормативы 1 разряд	14		6	12
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	Контрольные нормативы КМС	14		6	12

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной самостоятельной подготовки осуществляется на всех этапах по решению тренера.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной самостоятельной подготовки на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства составляет до 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «волейбол, пляжный волейбол» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

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

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «волейбол, пляжный волейбол» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика

тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

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.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов и спортсменов 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 и спортсменами пляжного волейбола на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол и пляжный волейбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков 9-19 лет и старше. Основное значение приобретает работа по предупреждению негативных явлений,

связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Специализированные занятия волейболом и пляжным волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в спортивных школах переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе и пляжном волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты в классическом волейболе спортсмены показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин, в пляжном волейболе, соответственно, в 23-27 лет и в 26-32 года. Стаж от начала занятий волейболом или пляжным волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

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

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

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

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол» - волейболе и пляжном волейболе: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро, в пляжном волейболе – блокирующие и защитники. Возраст юных спортсменов 15-17 лет.

Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ (группах спортивной специализации).

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

Пятый этап («спортивного мастерства») заключается в достижении и поддержании максимально доступного для спортсмена классического или пляжного волейбола уровня подготовленности. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства. Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте. 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 или пляжным волейболом на этапах Т(СС), ССМ и ВСМ (то есть с 14-15 лет);
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов 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 и спортсменов пляжного волейбола, 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.

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 федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) в программе приводится материал разделов – «перечень информационного обеспечения», «план физкультурных и спортивных мероприятий», «материальное сопровождение процесса спортивной подготовки», раскрывающий особенности спортивных дисциплин – волейбола и пляжного волейбола.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 14

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координированные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

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

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола (с 14-15 лет – пляжного волейбола). Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться

боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

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

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей *технике* игры. 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 и спортсменов пляжного волейбола без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

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

Интегральная подготовка волейболиста (спортсмена пляжного волейбола) - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы, 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 отдельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу и пляжному 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.

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 и спортсменов пляжного волейбола применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

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

Соревнования по физической подготовке.

Этапы начальной подготовки и тренировочный.

1. Бег 30м (в пляжном волейболе – 20 м по рыхлой песчаной поверхности).
2. Бег с изменением направления (5х6 м) (в пляжном волейболе – 8х5,66м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя или сидя.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, толчком двух ног.

Соревнования по технической подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача верхняя прямая на точность в правую или левую половину площадки.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,6,5.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и доводка мяча в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зону 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зону 5;
 - из зоны 2 в зону 1.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по игровой подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Тренировочный этап (спортивной специализации).

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В группах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами. 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 спортсменов 15-16 лет входят контрольные игры регионального масштаба.

Соревнования по пляжному волейболу с 10-13 лет проводятся в основном в летний период, а с 14 лет – в любое время года в зависимости от календаря спортивных мероприятий.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала спортсменам 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 составляется индивидуальный план, в котором фиксируют содержание проделанной работы. По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Выполнение настоящей программы в группах *совершенствования спортивного* мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) волейболистов и спортсменов пляжного волейбола 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.).

В группах совершенствования спортивного мастерства значительно возрастает объем *специальной физической подготовки*. Она непосредственно связана с обучением спортсменов технике, тактике волейбола и пляжного 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.

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. 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*.

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 *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. Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение волейболистами и спортсменами пляжного волейбола широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве. Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов. Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники* помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям. Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики* преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

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

основе технической и тактической подготовки - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов.

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 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.

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.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в залах и на площадках для волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера (смотрите образец правил техники безопасности).

Образец

Правила техники безопасности при осуществлении физкультурно-оздоровительных, тренировочных и спортивно-массовых мероприятий в спортивной школе.

УТВЕРЖДАЮ

Директор -

« » _____ 20 ____ г.

1. Общие положения.

1.1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным

занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий и на основании приказа руководителя спортивной школы, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

1.4. Вход в спортивный зал разрешается только с тренером в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренер несет полную ответственность за собственную и безопасность спортсменов на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

1.6. Тренировочный процесс, спортивные соревнования, физкультурно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2. Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия. Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

2.1. На протяжении всего тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

2.2. Обеспечить безопасность жизни и здоровья спортсменов, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

2.3. Допускать к занятиям, только спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

2.4. Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

2.5. Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью спортсменов, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

2.6. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству спортооружения.

2.7. Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

2.8. В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

2.9. Довести до сведения каждого спортсмена настоящие Правила техники безопасности.

3. Обязанности спортсменов.

3.1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в, утвержденном

руководителем спортивной школы, расписании.

3.2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

3.3. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

3.4. Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия.

3.5. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера.

3.6. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях.

3.7. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию.

3.8. В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

3.9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

На первом занятии необходимо ознакомить игроков, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по волейболу или пляжному волейболу.

Необходимо также:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалочных помещений в спортивный зал (на площадку).

3. Выход игроков, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье игроков, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, проходящих спортивную подготовку в спортивном зале (на площадке) без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части или по всей игровой площадке спортивного зала (площадки).

3. Тренер на протяжении всего занятия находится в спортивном зале (на площадке) и обеспечивает устойчивую дисциплину на занятиях.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, игроков проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» составляет:

Таблица 15

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	10-12
	свыше 2 лет	12-18
этап совершенствования спортивного мастерства	до года	20
	свыше года	24
этап высшего спортивного мастерства	весь период	32

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол» составляет:

Таблица 16

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	10-12
	свыше 2 лет	12-18
этап совершенствования спортивного мастерства	до года	18
	свыше года	24
этап высшего спортивного мастерства	весь период	32

Предельные тренировочные нагрузки «волейбол, пляжный волейбол»:

Таблица 17

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11

тренировок в неделю						
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 18

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	мин.	1	1	3	3	5	5
	макс.	3	3	5	5	7	7
Отборочные	мин.	-	-	1	1	1	1
	макс.	-	-	3	3	3	3
Основные	мин.						
	макс.	1	1	3	3	3	3
Всего игр	мин.		20	40	50	60	70
	макс.	20	25	50	60	70	75

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет

индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль: определение эффекта тренерского воздействия, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;

- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Программа врачебного медико-биологического контроля волейболистов и спортсменов пляжного волейбола предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

Определение общих размеров тела, пропорций тела и конечностей, состава массы тела волейболиста позволяет определить: морфологическую пригодность, соответствие модели, перспективность и морфологическое состояние, маркер тренированности, подготовленность. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности волейболиста большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период – созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Что сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13–15 лет у мальчиков

и в 11–13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11–12 см в год и снижаются до 7–6 см/год. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки.

В волейбол и пляжный волейбол, как правило, отбираются подростки с опережением – акселерацией. Основные критерии биологической зрелости – это скелетная зрелость – сроки и порядок окостенения скелета, что необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок волейболистов в период скачкообразного роста.

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

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям волейболом или пляжным волейболом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой предусмотренной приказом Минздравсоцразвития России № 613Н от 9 августа 2010 г.

Перед соревнованиями обязательно врачебное обследование спортсменов, т.е осмотр, регистрацию артериального давления и т.п.

При проведении соревнований оказывается скорая и первичная медико-санитарная помощь участникам соревнований.

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

2.5.1. Этап начальной подготовки

Таблица 19

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
--------------------	---------------------------

	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	8	12
групповые и индивидуальные общая физическая подготовка(часов)	86	86
групповые и индивидуальные специальная физическая подготовка(часов)	45	64
техническая подготовка(часов)	72	104
тактическая подготовка(часов)	37	56
интегральная	26	40
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях тренировочные сборы	24	40
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
тестирование и контроль	14	14
Общее количество часов	312	416

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 20

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	14-16	18-20
групповые и индивидуальные общая физическая подготовка(часов)	86-88	88-96-
групповые и индивидуальные специальная физическая подготовка(часов)	66-81	108-124
техническая подготовка(часов)	108-119	130-160
тактическая подготовка(часов)	60-68	103-120
интегральная	50-68	103-120
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях тренировочные сборы	60-102	132-150-
инструкторская и судейская практика (часов)	8-10	16-20
медико-восстановительные мероприятия	50-52	52-104
тестирование и контроль	18-20	20-22
Общее количество часов	520-624	832-936

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 21

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	весь период	
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	20-22	22-24
групповые и индивидуальные общая физическая подготовка(часов)	96-98	98-120
групповые и индивидуальные специальная физическая подготовка(часов)	124-127	127-160

техническая подготовка(часов)	160-190	190-230
тактическая подготовка(часов)	120-190	190-230
интегральная	120-124	214-260
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях тренировочные сборы	150-195	195-210
инструкторская и судейская практика (часов)	20-24	24-30
медико-восстановительные мероприятия	104	156
тестирование и контроль	22-32	32-36
Общее количество часов	936-1248	1248-1456

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий «волейбол, пляжный волейбол» (Пермского края).

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4 настоящей Программы.

Календарный план

В календарном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Учитывается режим тренировочной работы на 52 недели.

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

Задачи:

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

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

Задачи:

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

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

Задачи подготовки:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;
- достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности;
- приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение знаний инструктора по спорту; выполнение

нормативов по физической и технико-тактической подготовке, подтверждение норматива I спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта, включение в тренировочный состав команд высших разрядов.

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.

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, дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде; повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовка 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. 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 высшего спортивного мастерства сходна.

**Календарный план
тренировочной деятельности спортсменов по волейболу на 52 недели (в часах)**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный			Совершенствование спортивного мастерства	
		1	2-3	1-2	3	4-5	1	2-3
1.	Теоретическая	8	12	14-15	16-18	18-20	20-22	22-24
2.	Общая физическая	86	86	86-88	88-96	96-96	96-98	98-120
3.	Специальная физическая	45	64	66-81	81-108	108-124	124-127	127-160
4.	Техническая	72	104	108-119	119-130	130-160	160-190	190-230
5.	Тактическая	37	56	60-68	68-103	103-120	120-190	190-230
6.	Интегральная	26	40	50-68	68-103	103-120	120-214	214-260
7.	Инструкторская и судейская практика			8-10	10-16	16-20	20-24	24-30
8.	Соревнования	24	40	60-102	102-132	132-150	150-195	195-210
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	18-20	20-22	22-22	22-32	32-36
10.	Восстановительные мероприятия			50-52	52-104	104-104	104-156	156-156
11.	Общее Количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	312	416	520-624	624-832	832-936	936-1248	1248-1456

Примерное распределение часов НП 1 год на 52 недели по волейболу

№ п/п	Этапы, годы подготовки	Начальной подготовки 1 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	Разделы подготовки													
1.	Теоретическая	8	1,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Общая физическая	86	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10	10
3.	Специальная физическая	45	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	2	2
4.	Техническая	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Тактическая	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
6.	Интегральная	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	24	2	3	5	3	-	-	-	-	-	2	4	5
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	1	-	-	3	4	-	-	-	3	3	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Общее количество часов	312	24,5	24	27	27,5	26,5	22,5	22,5	22,5	26,5	28,5	28,5	30,5

Примерное распределение часов НП 2-3 год на 52 недели по волейболу

№ п/п	Этапы, годы подготовки	Начальной подготовки 2-3 год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая	86	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10	10
3.	Специальная физическая	64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	7
4.	Техническая	104	8	8	8	9	9	10	10	11	7	8	8	8
5.	Тактическая	56	4	4	4	4	4	4	4	5	5	6	6	6
6.	Интегральная	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	40	3	6	8	8	-	-	-	-	-	3	4	8
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	1	-	-	3	4	-	-	-	3	3	-	-
10.	Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Общее количество часов	416	31	33	35	39	32	29	29	32	33	40	39	44

Примерное распределение часов Тренировочный этап 1од на 52 недели по волейболу

№ п/ п	Этапы, годы подготовки	Тренировочный этап 1 год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
2.	Общая физическая	86	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10	10
3.	Специальная физическая	66	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
4.	Техническая	108	8	8	8	8	9	10	10	10	9	10	9	9
5.	Тактическая	60	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6
6.	Интегральная	50	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика	8	1	1	-	1	1				1	1	1	1
8.	Соревнования	60	6	10	10	11						6	7	10
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	18	2	-	-	4	5				3	4	-	-
10.	Восстановительны е мероприятия	50	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
11.	Общее количество часов	520	41	43	43	50	41	36	38	39	41	51	47	50

Примерное распределение часов Тренировочный этап 2год на 52 недели по волейболу

№ п/ п	Этапы, годы подготовки	Тренировочный этап 2год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	Разделы подготовки													
1.	Теоретическая	16	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
2.	Общая физическая	88	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	11	11
3.	Специальная физическая	81	5	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8
4.	Техническая	119	9	9	9	9	10	11	11	11	10	10	10	10
5.	Тактическая	68	7	7	7	5	5	5	6	6	5	5	5	5
6.	Интегральная	68	6	6	6	6	6	6	5	4	4	5	7	7
7.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	-	1	1	-	-	-	2	1	2	1
8.	Соревнования	102	11	15	15	19	-	-	-	-	-	12	15	15
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	20	2	-	-	5	5	-	-	-	3	5	-	
10.	Восстановительны е мероприятия	52	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4
11.	Общее количество часов	624	52	55	54	62	46	41	41	43	45	60	63	62

**Примерное распределение часов Тренировочный этап 3год на 52 недели по волейболу
(минимальная нагрузка)**

№ п/ п	Этапы, годы подготовки	Тренировочный этап 3 год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая	16	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
2.	Общая физическая	88	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	11	11
3.	Специальная физическая	81	5	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8
4.	Техническая	119	9	9	9	9	10	11	11	11	10	10	10	10
5.	Тактическая	68	7	7	7	5	5	5	6	6	5	5	5	5
6.	Интегральная	68	6	6	6	6	6	6	5	4	4	5	7	7
7.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	-	1	1	-	-	-	2	1	2	1
8.	Соревнования	102	11	15	15	19	-	-	-	-	-	12	15	15
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	20	2	-	-	5	5	-	-	-	3	5	-	-
10.	Восстановительны е мероприятия	52	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4
11.	Общее количество часов	624	52	55	54	62	46	41	41	43	45	60	63	62

**Примерное распределение часов Тренировочный этап 3год на 52 недели по волейболу
(максимальная нагрузка)**

№ п/ п	Этапы, годы подготовки	Тренировочный этап 3год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая	18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая	96	7	8	10	11	8	8	8	8	7	7	7	7
3.	Специальная физическая	108	9	9	10	10	10	10	10	10	9-	10	10	10
4.	Техническая	130	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11
5.	Тактическая	103	8	9	9	9	9	10	10	10	7	7	7	8
6.	Интегральная	103	8	9	9	9	9	10	10	10	7	7	7	8
7.	Инструкторская и судейская практика	16	1	1	1	2	2	2	2	1	2	0-1	1	1
8.	Соревнования	132	11	15	15	19	11	11	11	-	-	12	12	15
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	22	2	1	1	5	5	-	-	-	3	5	-	-
10.	Восстановительны е мероприятия	104	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
11.	Общее количество часов	832	67	73	76	86	75	72	73	61	46	68	65	70

Примерное распределение часов Тренировочный этап 4год на 52 недели по волейболу

№ п/ п	Этапы, годы подготовки	Тренировочный этап 4 год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая	18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая	96	7	8	10	11	8	8	8	8	7	7	7	7
3.	Специальная физическая	108	9	9	10	10	10	10	10	10	9-	10	10	10
4.	Техническая	130	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11
5.	Тактическая	103	8	9	9	9	9	10	10	10	7	7	7	8
6.	Интегральная	103	8	9	9	9	9	10	10	10	7	7	7	8
7.	Инструкторская и судейская практика	16	1	1	1	2	2	2	2	1	2	0-1	1	1
8.	Соревнования	132	11	15	15	19	11	11	11	-	-	12	12	15
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	22	2	1	1	5	5	-	-	-	3	5	-	-
10.	Восстановительны е мероприятия	104	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
11.	Общее количество часов	832	67	73	76	86	75	72	73	61	46	68	65	70

Примерное распределение часов Тренировочный этап 5год на 52 недели по волейболу

№ п/ п	Этапы, годы подготовки	Тренировочный этап 5 год													
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретическая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2.	Общая физическая	96-96	7	8	10	11	8	8	8	8	8	7	7	7	7
3.	Специальная физическая	124	10	10	11	11	11	11	11	11	11	10	9	9	10
4.	Техническая	160	13	14	14	14	15	15	15	15	15	10	11	12	12
5.	Тактическая	120	9	10	10	11	11	12	12	12	12	8	8	8	9
6.	Интегральная	120	9	10	10	11	11	12	12	12	12	8	8	8	9
7.	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
8.	Соревнования	150	13	13	13	15	13	12	12	12	12	11	11	11	14
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	22	2	1	1	5	5	-	-	-	-	3	5	-	-
10	Восстановитель ные мероприятия	104	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
11	Общее количество	936	76	79	82	91	87	83	83	83	83	67	69	65	71

Примерное распределение часов совершенствование спортивного мастерства 1 год

№ п/ п	Этапы, годы подготовки	совершенствование спортивного мастерства 1год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая	20-22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1-2	1-2
2.	Общая физическая	96-98	7	8	10	11	8	8	8	8	7	7	7-8	7-8
3.	Специальная физическая	124-127	10	10	10	10	11	12	12	12	9-10	9-10	9-10	10
4.	Техническая	160-190	13-16	13-16	14-16	14-16	14-17	14-17	14-17	14-15	12-15	12-15	13-15	13-16
5.	Тактическая	120-190	9-15	10-16	10-16	11-17	11-17	12-18	12-18	12-18	8-13	8-14	8-14	9-14
6.	Интегральная	120-214	9-17	9-17	10-18	11-19	11-19	12-19	12-19	12-20	8-16	8-16	9-17	9-17
7.	Инструкторская и судейская практика	20-24	2	2	2	2	2	2	2	1-2	1-2	1-2	1-2	2
8.	Соревнования	150-195	13-16	13-17	13-17	15-19	13-17	12-17	12-17	12-16	11-14	11-14	11-14	14-17
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	22-32	2-3	0-2	0-2	5-6	5-6	0-1	0-1	0-1	2	4	2-3	0-1
10	Восстановитель ные мероприятия	104-156	9-13	9-13	9-13	9-13	9-14	9-14	9-14	9-14	8-12	8-12	8-12	8-12
11	Общее количество часов	936-1248	76-100	78-102	80-105	90-115	86-113	83-110	83-110	82-108	67-93	69-96	69-94	73-98

Примерное распределение часов совершенствование спортивного мастерства 2-3 год

№ п/п	Этапы, годы подготовки	совершенствование спортивного мастерства 2-3 год												
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая	22-24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая	98-120	7-10	8-10	10	10-11	8-10	8-10	8-11	8-11	7-9	7-9	8-10	8-10
3.	Специальная физическая	127-160	10-13	10-13	10-13	10-13	11-13	12-14	12-14	12-14	10-14	10-13	10-13	10-13
4.	Техническая	190-230	16-19	16-19	16-20	16-20	17-20	17-20	17-20	15-20	15-18	15-18	15-18	16-18
5.	Тактическая	190-230	15-19	16-19	16-20	17-20	17-20	18-20	18-20	18-20	13-18	14-18	14-18	14-18
6.	Интегральная	214-260	17-21	17-21	18-21	19-23	19-23	19-23	19-23	20-23	16-20	16-20	17-21	17-21
7.	Инструкторская и судейская практика	24-30	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2	2	2	2
8.	Соревнования	195-210	16-18	17-18	17-18	18-19	17-18	17-19	17-20	16-20	14-15	14-15	14-15	16-17
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	32-36	3	2-3	2-3	6	6	1	1	1	2	4	3	1-3
10.	Восстановительные мероприятия	156-156	9-13	9-13	9-13	9-13	9-14	9-14	9-14	9-14	8-12	8-12	8-12	8-12
11.	Общее количество часов	1248-1456	101-120	103-120	106-123	115-128	113-129	109-126	110-128	108-128	92-112	95-113	97-114	99-115

Распределение учебных часов высшего спортивного мастерства 1-2 год

№ п/п	Этапы, годы подготовки	1-2 год													
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретическая	22-32	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	3	2	1-2	1-2	1-2
2.	Общая физическая	98-144	7-12	8-12	10-13	11-13	8-13	8-13	8-13	8-13	8-13	7-10	7-10	8-11	8-11
3.	Специальная физическая	127-192	10-16	10-16	10-16	10-16	11-16	12-16	12-16	12-16	12-16	10-16	10-16	10-16	10-16
4.	Техническая	190-276	16-23	16-23	16-23	16-24	17-24	17-24	17-25	14-25	15-22	15-21	15-21	15-21	16-21
5.	Тактическая	190-276	16-23	16-23	16-23	16-24	17-24	17-24	17-25	14-25	15-22	15-21	15-21	15-21	16-21
6.	Интегральная	214-312	17-26	17-26	18-26	19-26	19-27	19-27	19-27	20-27	16-25	16-25	17-25	17-25	17-25
7.	Инструкторская и судейская практика	24-30	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2	2	2	2
8.	Соревнования	195-210	16-18	17-18	17-18	19-18	17-18	16-19	17-20	17-20	14-15	14-15	14-15	14-15	16-17
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	32-36	3	2-3	2-3	6	6	1	1	1	2	4	3	3	1-3
10.	Восстановительные мероприятия	156-156	13	13	13	13	14	14	14	14	14	12	12	12	12
11.	Общее количество часов	1248-1664	102-	103-	106-	114-	113-	108-	109-	105-	95-	96-128	97-128	97-128	100-129

			139	139	141	146	148	144	147	147	128			
--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»

Таблица 22

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70

Программный материал по компонентам спортивной тренировки.

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

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.

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.

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

Примерная тематика:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика классического волейбола. Характеристика пляжного волейбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в волейбол, в пляжный волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места - занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития

физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России.

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). Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

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

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка

мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

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

8. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу и пляжному волейболу. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

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

рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола и пляжного волейбола.

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

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

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол и пляжный волейбол, по подвижным и подготовительным играм, по мини-волейболу, пляжному волейболу, их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

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

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

8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на

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

Физическая подготовка

Волейбол

Этапы начальной подготовки и тренировочной деятельности

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

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и пляжного волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м

(с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные –от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение 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.

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 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, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены о 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 йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). 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. Сжимание 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.

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). 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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи 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.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в

нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

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

2. Общеразвивающие упражнения:

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового тупоре, 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 мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

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

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

4. Легкоатлетические упражнения. Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши). Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки. Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

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

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

1. *Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг. Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. *Упражнения для развития прыгучести.*

- а) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);
- б) тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;
- в) прыжки на двух (одной) ногах вперёд вверх по лестничным ступенькам;

- г) серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°);
- д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;
- е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;
- ж) подъем и сход с возвышения со штангой на плечах;
- з) подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног;
- и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;
- к) серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета);
- л) прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50 – 55 см для женщин). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;
- м) прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину;
- н) подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;
- о) спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.
- п) спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер – прыжок на тумбу и т.д.;
- р) прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от тах прыжка 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.

3. 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. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). *Передвижение на руках в упоре лежа*, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение

напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «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.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх - вперед и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче, тоже левой. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении, в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен). Стоя на лицевой линии лицом к сетке. Бросок гандбольного мяча через сетку - в опорном положении и в прыжке с места и с разбега. Броски утяжеленного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу, подвешенному на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у

тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

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

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С утяжеленным волейбольным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, по бросок через сетку. То же, но броски одной рукой. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).

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

Пляжный волейбол

При проведении общей и специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе используется программный материал волейбола с выполнением действий на рыхлой песчаной поверхности при размерах игровой площадки 8х16м. Необходимо учитывать особенности пляжного волейбола. Например, в тренировочно-соревновательном процессе почти не применяются двигательные действия, включающие кувырки, перекаты, скольжение по площадке.

При организации процесса физической подготовки должны, несомненно, учитываться закономерности адаптации мышечной ткани на нагрузки разной физиологической направленности с учетом специфики занятий пляжным волейболом. Эффективного роста силовых возможностей, то есть увеличения количества миофибрилл в медленных мышечных волокнах и быстрых мышечных волокнах, можно добиться только применением неспецифических средств, а именно: двух вариантов силовых физических упражнений:

- круговой тренировкой с применением статодинамического режима функционирования мышц (без расслабления). Эти упражнения преимущественно воздействуют на рост миофибрилл в медленных мышечных волокнах, что создает структурную основу для разрастания митохондрии, то есть увеличения выносливости игроков и мощности выполнения ими двигательных действий, что очень важно для пляжного волейбола;

- 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.

Собственно соревновательные упражнения содержат в себе достаточно большой объем движений, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью, поэтому они могут служить средством поддержания аэробных возможностей.

Процесс улучшения подвижности в суставах должен строиться с учетом специфики особенностей двигательных действий спортсменов при выполнении технических приемов на сыпучем грунте. При этом значительное внимание должно уделяться укреплению голеностопного сустава. В состав средств общей и специальной физической подготовки необходимо включать упражнения, направленные на развитие:

1. Силовых и скоростно-силовых качеств. При этом один раз в две недели юные волейболисты должны выполнять упражнения, способствующие развитию и укреплению быстрых мышечных волокон. Выполнять четыре – восемь подходов по 3-5 секунд с максимальной интенсивностью, интервал отдыха 5-10 минут. Рекомендуется выполнять прыжковые упражнения (выпрыгивания из приседа при суставных углах, соответствующих выполнению основных технических приемов, выполняемых на песке, с максимальной интенсивностью и т.д.). В остальные дни занятий необходимо выполнять упражнения, способствующие развитию и укреплению медленных мышечных волокон. При этом упражнения должны выполняться в квазиизотоническом режиме (поддерживается постоянное напряжение в мышцах) 25-35 секунд по 4-8 подходов. Выполняются, в основном, упражнения для развития мышц разгибателей ног с резиновым амортизатором без расслабления работающих мышц;

2. Динамической подвижности. Выполняются упражнения на растягивание баллистического типа, статическое растягивание, пассивное растягивание. Растягивание выполняется со скоростью 75% от максимальной и в тех плоскостях движений, которые характерны для основных соревновательных элементов пляжного волейбола. Повышенное внимание уделяется голеностопному суставу.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки. Первый и второй годы подготовки.

Техника нападения

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

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

3. 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.

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

Техника защиты

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

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

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

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

Третий год подготовки

Техника нападения

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

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, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

4. подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину

площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, 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. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.

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

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

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

Тренировочный этап. Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

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

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

Техника защиты

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

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

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

Третий год подготовки

Техника нападения

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

2. Передачи сверху двумя руками:

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

4. 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 спереводом 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, брошенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2,3 с 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 подачей, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

Четвертый год подготовки

Техника нападения

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

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

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

Техника защиты

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

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

Пятый год подготовки

Техника нападения

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

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

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

Техника защиты.

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника нападения.

Стойки и перемещения

1. Стойки и перемещения в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения.
2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
3. Передача, мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.

5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.
6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подача мяча

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

Нападающие удары

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

Техника защиты

Прием мяча

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

Блокирование

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

Техника нападения

Перемещения и стойки

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

Передача мяча

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Подача мяча

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

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте, расстоянию и скорости передач.
2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.
3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.
4. Прямой нападающий удар 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

3. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.
4. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).
5. Прием мяча после различных перемещений.
6. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).
7. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

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

Техника нападения

Перемещения и стойки

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

Передача мяча

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

Для нападающих:

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

Подача мяча

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

Нападающий удар

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

Пляжный волейбол

Осуществляя процесс технической подготовки со спортсменами, специализирующимися в пляжном волейболе целесообразно использовать программный материал этого вида спортивной подготовки в классическом волейболе.

Вместе с тем, следует учитывать специфику технико-тактических действий в пляжном волейболе:

- а) отсутствие группового блокирования и групповых защитных действий;
- б) наличие только индивидуальных и командных взаимодействий (отсутствие групповых), с участием в командных взаимодействиях двух игроков;
- в) наличие специфических для пляжного волейбола технических приемов, таких как «краб» (передача мяча одной рукой, согнутыми фалангами сомкнутых пальцев), «домик» (передача мяча двумя руками, ребрами сомкнутых под углом ладоней) и т.д.
- г) постоянный учет направления и силы ветра, влияющих на технику игровых действий.

Учитывая повышенные требования в пляжном волейболе к качеству приема мяча с подачи и выполнения защитных действий обоими игроками команды, очень полезен для них программный материал технической подготовки либеро. Примерные упражнения для совершенствования техники подач и перемещений.

Вариант А – для одного игрока

1. Выполнение различных подач с разных мест зоны подачи по цели. Первую серию подач следует направлять в середину площадки соперника. Высоту подбрасывания мяча следует регулировать в зависимости от силы и направления ветра. После подачи игрок быстро перемещается к сетке, имитирует блок и отступает от сетки на 3-5 м, берет второй мяч и атакует с собственного подбрасывания.
2. После подачи игрок быстро перемещается к позиции защитника на задней линии, имитирует защитное действие и возвращается к месту подачи; после выполнения подачи и имитации защитного действия игрок берет второй мяч и выполняет нацеленный удар с собственного подбрасывания.

Вариант Б – для двух игроков

1. Игра с подачей в прыжке по всему полю. Условия следующие:
 - подающий получает два очка, если принимающий не касается мяча;
 - подающий не получает очков, если партнер принял мяч двумя руками и затем поймал его;
 - подающий проигрывает одно очко, если принимающий способен контактировать после принятия подачи;
 - подающий проигрывает два очка, если он не может коснуться мяча после контратаки.

Для усиления тренировочного эффекта можно подавать несколько подач подряд.

2. То же, что и упражнение 1, но подачи выполняются из позиции стоя.
3. То же, что в упражнениях 1 и 2, но выполняются любые подачи.
4. Игра один против одного на диагональном поле в три или два касание мяча.

Вариант В – для трех и более игроков

1. Игра «один против одного», третий игрок пасует обоим партнерам, перемещаясь после передачи на удар под сеткой на другую площадку. Можно играть на всей площадке или на поле размером 4x8 м, на диагональных половинках. Победитель определяется после установленного периода времени или путем подсчета очков.
2. Игра «один против двух». После подачи игрок двигается на правую или левую половину поля для защиты своей зоны.
3. Игра «два против двух» на полном поле или на поле 4x8 м.
4. То же, что и в упражнении 3, только игрок, допустивший ошибку, заменяется пятым (шестым) волейболистом.

Примерные упражнения для совершенствования техники приема подач

1. На принимающего игрока выполняются несколько подач подряд с одного места в опорном положении.
2. То же, что и упражнение 1, только подачи выполняются в прыжке.
3. То же, что и упражнение 2, только чередуются виды подач и их траектория.
4. То же, что и упражнение 3, только подачи производятся с разных мест.

5. То же, что и упражнение 4, только принимающий игрок после передачи мяча производит нападающий удар.

Примерные упражнения для совершенствования техники передач мяча:

1. Игрок А стоит у сетки в зоне 3 (2, 4), игрок Б – напротив на расстоянии 5-6 м от сетки. Игрок А бросает мяч игроку Б, который выполняет передачу мяча к сетке.

2. То же, что и в упражнении 1, только А бросает мяч неточно, а Б после перемещения возвращает мяч назад точно передачей сверху или снизу двумя руками.

3. То же, что и в упражнении 2, только передачи выполняются сериями, а пасующий игрок (Б), ожидая мяч, делает дополнительное движение (касается песка руками, или поворачивается на 180, 360 градусов).

4. То же, что и в упражнении 3, только игрок А направляет мяч на 4-5 м в сторону от игрока Б, вынуждая того выполнять передачи в падении после перемещений.

Примерные упражнения для совершенствования техники атакующего удара

1. Атакующие удары без блока из зоны 4 (2, 3) поочередно по разным направлениям: прямые, по линии, по диагонали и сильные удары с переводом (крученые).

2. То же, что и упражнение 1, только удары против блока. Вначале блок неподвижный (зонный), затем подвижный (ловящий).

3. Игра один против одного на поле 4x8 м. Атакующий всегда бьет фронтальные крученые удары. Игра один против двух на всем поле. Подающий выполняет разнообразные подачи и защищает правую или левую половину поля. Атакующий игрок выполняет нападающий удар в незащищенную зону. Смена позиций игроков после 15-20 подач.

4. Игра два против двух с определенными функциями. Одна команда подает, другая защищается. После 15-20 подач – смена функций играющих.

Примерные упражнения для совершенствования техники блокирования

1. Нападающий бьет мяч с собственного подбрасывания по ходу разбега, затем с переводом. Блокирующий старается перекрыть направление удара.

2. Нападающий или выполняет сильные удары, или накатывает мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направление удара или достать мяч в броске после приземления.

3. Игра один против одного на площадке 4x8 м. Нападающий выполняет только резкие, сильные удары.

4. Атакующий против команды. Он выполняет резкие удары или старается перевести мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направление удара или (дав сигнал партнеру) после имитации начала блокирования быстро отбегает в поле для защитных действий

5. Игра два против двух с заданием выполнять только сильные удары или только обманные действия для того, чтобы блокирующие отработывали навыки противодействия.

Примерные упражнения для совершенствования защитных действий:

1. Игрок А находится у сетки в зоне 3, игрок Б ожидает в защитной позиции в зоне 6 на расстоянии 5-6 м от сетки. А бросает мяч за Б немного выше уровня головы, Б возвращает мяч А, используя один из хватов техники томагавк.
2. То же, только броски мяча над правым (левым) плечом защитника.
3. То же, что и в упражнении 1, только броски мяча из зон 2 или 4 и с более высокой траекторией полета на расстоянии 1,5-2 м от защитника, вынуждая его перемещаться.
4. То же, что и в упражнении 3, только траектория и направления броска постоянно варьируется, заставляя защитника каждый раз выбирать оптимальный вариант защиты.
5. Подобно упражнению 4, только вместо бросков выполняются нападающие удары с противоположной стороны сетки.

Упражнения на технику

Упражнения выполняются на уровне 40-60 % от максимальной интенсивности и мощности, дают возможность почувствовать мяч, получить положительный эмоциональный заряд, снять накапливающееся предстартовое волнение и внутреннюю тревогу, лишней раз обратить внимание на нюансы техники и убедиться в правильности выполнения игровых приемов и слаженности совместных действий с партнером на площадке.

Эти упражнения целесообразно применять в тренировочном процессе юных волейболистов разной квалификации после объемных или интенсивных нагрузок или в промежутках между ними, а так же в тех ситуациях, когда возникает необходимость в спокойной обстановке закрепить правильную технику движений и слаженность игровых взаимодействий.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты

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

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Третий год обучения

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Тренировочный этап

Первый и второй год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача 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) 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 слабой 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 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

Тактика защиты

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

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

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

Пятый год подготовки

Тактика нападения

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

2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); 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 ловящего).

Групповые действия

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

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

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).
2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).
3. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».
4. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

Пляжный волейбол

При проведении тактической подготовки со спортсменами, специализирующимися в пляжном волейболе, необходимо использовать программный материал волейбола, адаптируя его к этой спортивной дисциплине. Специфика тактической подготовки в пляжном волейболе заключается в том, что:

- а) отсутствуют групповые тактические действия;
- б) в командных тактических действиях участвуют два игрока;
- в) все командные тактические действия представляют собой ситуации взаимодействия принимающего с пасующим, блокирующего с защитником, подающего с блокирующим, пасующего с нападающим и т.д. Рекомендуется применять тренировочные упражнения, приведенные в разделе 2, ставя в них тактические задачи.

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

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

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

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции. Игра в волейбол и пляжный волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться

развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов классического и пляжного волейбола зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол или пляжный волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом или пляжным волейболом – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в 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.

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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства

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.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством:

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
3. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
4. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
5. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).
6. Проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.

7. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
8. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Пляжный волейбол

Значение психологической подготовки для спортсменов пляжного волейбола очень высоко, что обусловлено особенностями соревновательной деятельности, которая проходит без замен, на рыхлой песчаной поверхности, зачастую при повышенной температуре воздуха, ярком солнце и сильном ветре.

Атака против одного блокирующего и одного защитника похожа на соревнования типа дуэлей в индивидуальных видах спорта, что также повышает психическую напряженность борьбы в пляжном волейболе.

Интегральная подготовка

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы подготовки

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

Третий год подготовки

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

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

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

Тренировочный этап

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

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

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

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

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

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

Третий год подготовки

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

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

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

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

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

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

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

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность 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 спортсменов.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень 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.

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.

Пляжный волейбол

Спортсмены, специализирующиеся в пляжном волейболе используют программный материал интегральной подготовки спортсменов, специализирующихся в волейболе с учетом особенностей данной спортивной дисциплины:

- а) размеры площадки 8х16 м;
- б) состав команды – 2 человека, играющих без замен;
- в) игра проходит на рыхлой песчаной поверхности, при слое песка 30-40 см;
- г) тренировочно-соревновательный процесс зачастую проходит при повышенной (30°С и больше) температуре, сильном ветре и ярком солнце.

Из приведенных упражнений, применяемых в тренировочном процессе спортсменов пляжного волейбола, для повышения уровня интегральной подготовленности игроков целесообразно использовать те, в которых выполняется несколько технических приемов и происходит переход от атакующих действий к защитным и наоборот.

Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности команды, игровыми действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол и пляжный волейбол отличаются большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды. Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

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.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного

этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 23

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Таблица 24

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	4-5	4-5
	2 г.	5-8	5-8
	3 г.	5-8	5-8
	4 г.	8-10	8-10
	5 г.	8-10	8-10
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10-12	10-12

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 или спортсменов пляжного волейбола. 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 и пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.

2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства

Первый год

1. Проведение занятий по классическому или пляжному волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу в спортшколе, 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. Участие в составлении положения о соревнованиях в масштабах микрорайона, города.

5. Практика судейства по основным обязанностям членов судей.
6. Организация и проведение соревнований по волейболу или пляжному волейболу в коллективе, районе.

Третий год

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в волейболе или пляжном волейболе.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов.
4. Организация и проведение соревнований внутри учреждения, в районе, городе. Практика судейства на городских соревнованиях

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Волейбол».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Таблица 25

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние, 2- среднее влияние, 1- незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса

к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «волейбол», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование

специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Годы		
			1-й	2-й	3-й
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более, с)	юноши	6	5,8	5,6
		девушки	6,6	6,4	6,2
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более, с)	юноши	12	11,9	11,7
		девушки	12,5	12,4	12,2
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не более, м)	юноши	8	9	9,5
		девушки	6	7	7,5
	Прыжок в длину с места (не более, см)	юноши	140	155	170
		девушки	130	140	150
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не более, см)	юноши	36	38	39
		девушки	30	32	34

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		Годы				
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более, с)	юноши	5,5	5,1	5,2	5,3	5,4
		девушки	6	5,9	5,8	5,7	5,6
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более, с)	юноши	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1
		девушки	12	11,9	11,8	11,7	11,6
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не более, м)	юноши	10	11	13	14	15
		девушки	8	8,5	9,5	10,5	11,5
	Прыжок в длину с места (не более, см)	юноши	180	184	188	192	196
		девушки	160	164	168	172	176
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не более, см)	юноши	40	41	42	43	44
		девушки	35	35,5	36,5	37	37,5
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа						

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 28

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	юноши	девушки
1	Скоростные качества	бег на 30м (не более 5 с)	бег на 30м (не более 5,5 с)
2	Координация	Челночный бег 5*6м (не более 11с)	Челночный бег 5*6м (не более 11,5с)
3	Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12м)
		Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
		Прыжок в вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок в вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

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

Таблица 29

№ п/п	Контрольные нормативы (упражнения и единицы измерения)	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Тренировочный этап (на конец учебного года)								
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й год	
										связующие	нападающие
	Техническая подготовка										
1	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4 (в кольцо, обруч, мишень)	3	3	4	5	5	5				
2	То же из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6			
3	Передача мяча сверху двумя руками у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5	
4	Подача мяча на точность: 10-12 лет - верхняя прямая в правую, левую половину площадки; 13-15 лет –верхняя прямая по зонам; 16-17 лет –силовая и планирующая в прыжке по зонам	3	3	4	3	4	5	3	3	4	
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 В зону 4-5 (в 16-17 лет с полупрострельной передачи)				3	3	4	3	3	4	
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3	

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

4	Ошибки при приеме подачи в игре %		30	26	22	20	18	14	12	12
---	-----------------------------------	--	----	----	----	----	----	----	----	----

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

Таблица 30

№ п/п	Контрольные нормативы (упражнения и единицы измерения)	Года обучения					
		1-й		2-й		3-й	
		связующие	нападающие	связующие	нападающие	связующие	нападающие
Техническая подготовка							
1	Передача мяча сверху двумя руками у стены стоя к ней лицом и спиной	8	5	9	6	10	7
2	а) Подача мяча на точность верхняя прямая по зонам;	6	6	7	7	8	8
	б) Подача мяча на точность (силовая и планирующая в прыжке)	3	4	3	4	4	5
3	Нападающий удар прямой зоны 4 в зону 4-5 (с низкой подачи)	3	4	3	5	4	5
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5	Прием мяча подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
6	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной низкой подачи	2	3	3	4	4	5
Тактическая подготовка							
1	Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
2	То же в прыжке	4	2	5	1	6	4
3	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	1	5	6

4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	5	6	7
6	Командные действия: организация защитных действий по системе игры «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	7	7	8	8	9	9
Интегральная подготовка							
1	Нападающий удар- блокирование	6	8	7	9	8	10
2	Блокирование – вторая передача	8	6	9	7	10	8
2	Прием мяча снизу - верхняя передача						
3	Переход после подачи мяча к защитным действиям, после защитных действий – к нападению	7	6	8	7	9	8
Эффективность соревновательных действий							
1	Потери подач в игре %	14	14	13	13	12	12
2	Эффективность нападения в игре %						
	- выигрыш	38	43	40	45	42	47
	-проигрыш	15	18	14	17	12	16
3	Полезное блокирование в игре %	30	35	31	36	32	40
4	Ошибки при приеме подачи в игре %	12	12	12	12	10	10

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

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (вывешено на стенде). Тренеры и волейболисты в конце этапов и годовичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико - тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действия волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.). На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) и комплектовании групп по годам обучения - первого, второго, третьего. Вносятся коррективы по применению средств и методов тренировки. Один и тот же игрок в зависимости от показанных результатов при приеме в группы спортивного совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года обучения.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений (или используются определенные контрольно-измерительные материалы): Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

Все этапы обучения:

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

Физическая подготовка.

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

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

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи № 1-6 находятся

на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч № 7 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

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

Техническая подготовка

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

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

Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из волейболистов, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

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

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

Интегральная подготовка.

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

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: игроки располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих».

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

3. Определение эффективности игровой деятельности. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании статистических данных результатов наблюдений в контрольных и официальных матчах. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, аудио-видео записи и др.). На каждого волейболиста должны быть статистические данные контрольных и официальных игр - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть выполнен каждым волейболистом.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных упражнений, частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

Пляжный волейбол

Физическое развитие. Определение параметров физического развития (рост, вес и т.д.) проводится по общепринятым методикам.

Физическая подготовка.

1. *Бег 20 м.* Проводится с высокого старта на песчаной поверхности (слой рыхлого песка 30-40 см).

2. *Челночный бег 8x5,66 м («Конверт».)* Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок 4). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно. Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно - по часовой стрелке или против.

3. *Прыжок в длину с места.* Выполняется толчком двух ног. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Выполнение теста «челночный бег 8x5,66 м («Конверт») на половине площадки пляжного волейбола.

4. *Прыжок вверх с места.* Спортсмен толчком двух ног на песке без разбега и напрыгивания выпрыгивает вверх и касается измерительной планки. Затем он касается планки стоя на песке полной стопой. Разница между отметками составляет высоту прыжка. Учитывается лучший результат из трех попыток.

5. *Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя.*

Плечи находятся вертикально над линией отсчета. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Техническая подготовка. 1. *Передачи мяча сверху двумя руками на точность.* Можно использовать пространственные ограничители – рейки, обручи, ленты и др. Расстояние передачи 5-6 м, высота 3-4 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Выполняется по 10 передач, учитывается их точность и качество.

2. *Передачи мяча в парах лицом и спиной (чередование).* Расстояние между игроками 3-4 м. Волейболист подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу партнеру, который принимает мяч и выполняет передачу над собой, поворачивается на 180° и передает его партнеру назад. Выполняется слитно 10 таких серий. Учитывается точность и качество передач мяча.

3. *Подача мяча на точность.* Учитывается точность и качество выполнения серии из 10 подач мяча, производимых в правую и левую половину площадки в зоны ограниченные боковыми линиями и линиями, параллельными им на расстоянии 2 м.

4. *Прямой нападающий удар и удар с переводом.* Необходимо выполнить нападающий удар по мячу направляя его сверху вниз с определенной точностью. При прямых нападающих ударах площадь попадания ограничена лицевой и боковой линиями, а также линией параллельной боковой на

расстоянии 3 м от нее, а при нападающих ударах с переводом – на расстоянии 2 м от нее. Волейболисты выполняют по 10 попыток в каждом виде нападающих ударов.

5. *Прием мяча с подачи.* Принимается по 10 подач, направленных в зону расположения игрока. Принимая подачу, игрок направляет мяч к сетке в зону 3 через ленту натянутую на высоте 3 м, на расстоянии 1,5 метра от нее. Учитывается точность и качество приемов мяча.

6. *Одиночное блокирование.* В момент передачи на нападающий удар волейболист из зоны 3 выходит в соответствующую зону для постановки блока (высота передачи и направление нападающего удара известны). Выполняется серия из 10 блокирований.

Тактическая подготовка.

1. *Вторая передача по сигналу.* Учащийся располагается в зоне 3, мяч ему направляется из глубины площадки. Сигнал о передаче в определенную зону подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться. Задания следуют в различном порядке. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при точных и качественных передачах.

2. *Нападающий удар или «скидка».* Выполняются в зависимости от того поставлен блок или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями или партнером, стоящим на подставке. Блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно и технично выполненных заданий из 10 попыток.

3. *Одиночное блокирование.* Учащийся, находясь в зоне 3, определяет зону нападения, быстро перемещается, выпрыгивает и своевременно выносит руки, преграждая путь мячу, направляемому по диагонали. Учитывается количество правильно выполненных заданий из 10 попыток и качество (результативность и техника) блокирования.

4. *Командные действия.* Выявляется способность партнеров взаимодействовать между собой при организации атакующих действий после приема планирующих подач, направленных в различные зоны площадки. Дается 10 попыток. Учитывается слаженность взаимодействий, точность и техника выполнения игровых приемов.

Интегральная подготовка.

Переход от защиты к нападению и наоборот. Выявляется способность партнеров перестраивать свои действия в соответствии с игровой обстановкой. Тренер выполняет планирующую подачу и перемещается в середину площадки. Игроки принимают подачу и организуют атакующие действия. В момент приземления нападающего тренер бросает через сетку второй мяч. Игроки должны принять его, выполнить передачу и нападающий удар. Выполняется 10 таких серий. В 13- 15 лет второй мяч тренер бросает только на заднюю линию (4-8 метров от сетки), в 16-17 лет – в любое место площадки. Учитывается правильность, точность и техническое качество выполнения игровых действий.

Эффективность соревновательной деятельности. Определяется по статистическим данным результатов наблюдений официальных и

контрольных игр. Применяются различные системы фиксации и последующего анализа игровых действий (графическая, видео и т.д.). Выявляется результативность выполнения отдельных технико-тактических действий и эффективность действий игрока в целом.

Уровень тактической подготовленности проверяется путем собеседования во время тренировок для чего выделяется 5-10 минут в начале или в конце занятия. Знания, умения и навыки **по инструкторской и судейской подготовке** выявляются на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд), а также на зачетных занятиях.

Контрольно-переводные нормативы* по технической, тактической, интегральной подготовке, эффективности соревновательных действий (пляжный волейбол) (юноши и девушки)

На основании результатов тестирования волейболистов или спортсменов пляжного волейбола осуществляется их перевод на следующий этап подготовки. При этом учитываются результаты медико-биологического обследования состояния здоровья и динамики функционального состояния. В настоящее время в соответствии с приказом Минспорта «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» № 999 от 28.12.2015 г. решен вопрос о научно-методическом обеспечении подготовки юных спортсменов резерва спорта высших достижений. В связи с этим, будут подготовлены программы НМО – этапного, текущего обследования и обследования соревновательной деятельности. Программы НМО подготовки резервов в волейболе и пляжном волейболе целесообразно составить с учетом программного обеспечения подготовки сборных команд России по этим спортивным дисциплинам вида спорта волейбол, информативность которых подтверждена результатами их выступлений.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ)

Список литературных источников:

- **Основная литература**

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11.– 20 с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012.-Вып. № 12. - 32 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
8. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
9. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных 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. – 142с.
20. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006.– 180 с.
21. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
22. Коляго П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2010. – 25 с.
23. Костюков В. В., Пляжный волейбол: учебное пособие. / В.В. Костюков - М.: «Советский спорт», 2005.-156 с.
24. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Пособие.- 5- е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков - Краснодар, 2007.- 266 с., ил.
25. Костюков В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. – Монография / В.В. Костюков. – Краснодар.: КГУФКСТ, 2011. – 113 с.
26. 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.
27. 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.
28. Костюков В.В. Пляжный волейбол: техника, тактика, тренировка. – Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка. – Москва, 2010. - № 4. – 32 с.
29. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.

30. 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.
31. 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.
32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.
33. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
34. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015 – Кн.1. – 680 с.; Кн.2. – 752 с.
36. 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, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)/Под общей редакцией В. В. Костюкова.- Краснодар, 2007. - 82 с.
37. 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.
38. Пляжный волейбол: педагогические, психологические и медико-биологические 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.
39. 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.
40. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

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

• **Дополнительная литература**

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

60. Plotzke L. Volleyball systems & strategies / L Plotzke – USA Volleyball, Human Kinetics. – Los Angeles, 2009.-238 s.

61. Reeser J.C. Handbook of Sports Medicine and Science volleyball / J.C. Reeser, R. Bahr. – USA: Blackwell, 2008. – 230 p.

62. Hayden J. Beach Volleyball California E-Drillbook: 7 Great Beach Volleyball Drills To Get You Started / J. Hayden, D. Dalanhese, 2005. – 22 p.

63. Hayden J. Beach volley Drill-book / J. Haiden, D. Dalanhese. – Lausanne – Switzerland. – FIVB, 2011. – 130 p.

64. Hederer M., Kolb Ch. Beach – volleyball techkik, training, spielspab / M. Hederer, Ch. Kolb. - Stuttgart, Gernany, 2004.-158 p.

• **Аудиовизуальные средства**

Компактные видеодиски DVD подготовлены 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>)

5. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий федерации ежегодно.

План спортивных мероприятий является приложением к настоящей программе и формируется ежегодно.