

Государственное автономное учреждение Новосибирской области  
«Спортивная школа по волейболу»

**ПРИНЯТО**

тренерским советом  
ГАУ НСО «СШ по волейболу»  
(протокол от 06.09.2022 г. № 1)



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ**

Программа разработана на основании  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол,  
приказ от 24 января 2022 года № 41  
Министерства спорта Российской Федерации  
Срок реализации Программы – 10

**Разработчики:**

Начальник отдела СМР – Чумак И.Б.  
Заместитель начальника отдела СМР – Антоненко Д.А.  
Старший инструктор-методист отдела СМР – Ивченко Е.В.  
Инструктор-методист отдела СМР – Кутепова О.Г.

г. Новосибирск, 2022 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Характеристика вида спорта «волейбол».....	6
2. Нормативная часть.....	7
2.1. Структура тренировочного процесса.....	7
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».....	8
2.3. Требования к объему тренировочного процесса.....	10
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	11
2.5. Виды подготовки.....	23
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».....	27
2.7. Перечень тренировочных мероприятий.....	28
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	30
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	31
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	33
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	39
3. Методическая часть.....	43
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	44
3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	48
3.2.1. Физическая подготовка.....	49
3.2.2. Техническая подготовка.....	59
3.2.3. Теоретическая подготовка.....	70
3.2.4. Тактическая подготовка.....	73
3.2.5. Интегральная подготовка.....	84
3.2.6. Психологическая подготовка.....	89
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	95
3.4. Рекомендации по организации научно -методического обеспечения.....	97
3.5. Антидопинговые мероприятия (программный материал по проведению антидопинговых мероприятий).....	98
4. Система спортивного отбора и контроля.....	99
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».....	99

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	101
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....	103
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.....	104
Рекомендации по организации проведения контрольных упражнений	
4.4.1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	105
4.4.2. Техническая подготовка.....	111
4.4.3. Тактическая подготовка.....	115
4.4.4. Теоретическая подготовка.....	116
5. Перечень материально-технического обеспечения.....	118
6. Перечень информационного обеспечения.....	120
6.1. Список литературных источников.....	120
7. Перечень приложений.....	122

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представляет программно-методический материал нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на этапах: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 года № 41), который является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

При разработке Программы использовались материалы программ для спортивных школ по волейболу, изданные в 2005 - 2012 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, учитывались современные тенденции развития волейбола, а также их специфика.

Программа по виду спорта «волейбол» имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

Срок реализации Программы спортивной подготовки – 10 лет.

### **1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

*Цель спортивной подготовки* – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно – исследовательских и научно-методических данных.

Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «волейбол» на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих *основных задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Содержание работы с юными волейболистами на многолетнем протяжении определяется несколькими факторами:

- ✓ спецификой игры в волейбол,
- ✓ модельными требованиями квалифицированных волейболистов,
- ✓ возрастными особенностями,
- ✓ индивидуальными возможностями волейболистов.

Целью спортивной подготовки волейболиста является достижение максимально высокого спортивного результата для каждого занимающегося.

Общая цель определена в решении задач, конкретизируемых с учётом времени, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений (компонентов) подготовки.

Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей:

✓ строгая преемственность задач, средств и методов тренировки занимающихся;

✓ неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки (далее - СФП), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки (далее – ОФП);

✓ непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

✓ неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных занимающихся;

✓ учёт при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок в период полового созревания;

✓ осуществление как одновременного развития физических качеств занимающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

*Планируемые итоги результативности спортивной подготовки* в работе спортивной школы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовки занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по окончанию каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований по уровню подготовки и спортивного разряда.

## **1.2. Характеристика вида спорта «волейбол»**

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

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, 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.

Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся на этапах подготовки, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных мероприятий, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

### 2.1. Структура тренировочного процесса

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 подготовки.

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 занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

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

Специализация в волейболе начинается с тренировочного этапа и представлена отдельными разделами программы по волейболу, что вызвано необходимостью участия юных занимающихся в крупных российских и международных юношеских спортивных соревнованиях по волейболу.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных занимающихся предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки занимающихся;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов (далее - КПН)).

Тренировочный процесс подлежит планированию в соответствии со следующим содержанием:

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

2. *ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, а также проведение контрольных и контрольно-переводных нормативов для занимающихся;

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

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

Планирование работы отдела СМР, специалистов, участвующих в реализации спортивной программы, производится с учётом следующих особенностей:

✓ работа по тренировочному плану одного тренера или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

✓ одновременная работа двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учётом специфики волейбола, либо в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки;

✓ бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым тренером (специалистом) с учётом конкретного объема, сложности и специфики работы.



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

(Приложение № 1)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	не устанавливается

### *Этап начальной подготовки (НП).*

На этапе начальной подготовки в спортивную школу, зачисляются поступающие, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется 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 юных занимающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приёмные контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также технической 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 высочайшего класса. Основным критерием комплектования групп волейболистов первого, второго и третьего годов спортивной подготовки служат результаты выполнения нормативных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее — ЕВСК - нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации) (необходим I спортивный разряд), контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также технической и теоретической подготовке.

*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 подготовки по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений. Основным критерием комплектования групп волейболистов на данном тренировочном этапе служат результаты выполнения нормативных требований ЕВСК (необходим спортивный разряд КМС), контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также технической и теоретической подготовке.

### 2.3. Требования к объему тренировочного процесса

(Приложение № 2)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап ВСМ
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	8	10	16	20	22	24
Общее количество часов в год	234	416	520	832	1040	1144	1248

- Объем *индивидуальной подготовки* составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 24.01.2022 № 41, раздел V, параграф 14.2).

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999, пункт 38).

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более **8 академических часов**.

Исходя из максимального объема продолжительности занятий и требований к объему тренировочной деятельности (приложение № 2) составляется план тренировочного процесса для каждой группы занимающихся.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки с расчетом на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря (для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования;
- контрольные/контрольно-переводные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Спортивный сезон начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается с тренером.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (**1 час = 60 минут**) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

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

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Однако, при необходимости (в случае не укомплектованности групп по гендерному типу), занимающихся разного пола, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, возможно объединять в одну группу.

Индивидуальные тренировочные занятия, проводятся согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях.

В летний период, проводятся тренировочные мероприятия продолжительностью до 3 недель.

Помимо тренировочных мероприятий в каникулярный период, которые являются обязательными в процессе спортивной подготовки волейболистов, возможно включение в годовой план тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям и специальных тренировочных мероприятий.

В годичном цикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые составляют макроцикл. Применительно к осенне-зимнему (сентябрь – март) и весенне-летнему (апрель – август) сезонам в волейболе таких циклов 2 в году. Каждый макроцикл начинается подготовительным периодом, который заканчивается к началу соревнований.

План годового цикла детализируется в построении средних циклов и микроциклов. При построении средних циклов предстоящая работа детализируется применительно к особенностям конкретного контингента волейболистов, команды с учетом задач, модельных заданий и т.д. Еще в большей мере эта детализация осуществляется в микроциклах, на основе которой строится индивидуализация средств, методов и т.д. в тренировочных занятиях применительно к каждому отдельному волейболисту по системе «план-тренер-спортсмен». Средний цикл - это несколько микроциклов, объединенных в отдельный блок. Набор микроциклов в блоках зависит от логики развертывания тренировочного процесса и особенностей этапа подготовки. В одном блоке может быть два (минимум) и больше микроциклов. Взяв за основу соревнования, можно выделить следующие типы блоков (средних циклов): соревновательный, втягивающий, активного отдыха.

Блок активного отдыха направлен на постепенное переключение спортсмена от напряженной соревновательной деятельности на работу в последующем подготовительном периоде. Содержание этого блока – общеподготовительные и восстановительные микроциклы. Характер блока активного отдыха – восстановительно-подготовительный (увеличенное количество восстановительно-реабилитационных микроциклов) и восстановительно-поддерживающий (переключение в средствах тренировки, легкий тренировочный режим).

Микроциклы – важная структурная единица процесса подготовки волейболистов. Микроцикл – это ряд тренировочных занятий (*элементарных рабочих циклов – элементарный рабочий цикл состоит из 2-х полуциклов, фаз: первого – от начала тренировочного занятия до окончания вследствие исчерпания ресурсов и второго – от окончания тренировочного занятия до полного восстановления*) составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Минимальное число тренировочных занятий в микроцикле – два. Основные параметры микроцикла – количество рабочих (тренировочных, соревновательных) дней и количество тренировочных занятий в них, а также количество дней отдыха.

Варианты микроциклов в этом плане применяют следующие: 6:1; 5:1; 4:1; 3:1; 2:1 (шесть тренировочных дней и день отдыха и т.д.) Количество тренировочных занятий в день может быть от одного до трех.

Исходя из того, что тренировка и соревнования являются важнейшими компонентами системы подготовки волейболистов, решающее значение имеют тренировочные и соревновательные микроциклы. Определяющими для построения названных микроциклов служат задачи, основные соревнования, количество дней тренировки (соревнований) и отдыха, количества занятий в день тренировки и соревнований, продолжительность этих занятий, содержание занятий, интенсивность нагрузки и характер отдыха. Различные сочетания перечисленных компонентов дает широкий диапазон вариантов построения микроциклов и их объединения в более крупные структурные единицы – блоки (средние циклы).

Чередование занятий, нагрузки в них должны быть такими, чтобы обеспечивались восстановление и рост работоспособности. Отсюда требование чередовать микроциклы и тренировочные занятия с максимальной нагрузкой и малой нагрузкой, активный отдых и восстановительные мероприятия.

# Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам

(Приложение № 3)

На этапе начальной подготовки 1-го года (часов)

№ недели	Виды подготовки							Наличие соревнований	Контрольные, контрольно-переводные нормативы	Итого за неделю, часов
	Общая Физическая Подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТехП)	Теоретическая Подготовка (ТеП)	Тактическая Подготовка (ТакП)	Психологическая подготовка (ПП)	Интегральная Подготовка (ИП)			
1	1	1	1	0,5			1			4,5
2	1		1		0,5		2			4,5
3	1	1	1	0,5			1			4,5
4	1		1		0,5		2			4,5
5	1	1	1	0,5			1			4,5
6	1		1		0,5		2			4,5
7	1	1	1	0,5			1			4,5
8	1		1		0,5		2			4,5
9	1	1	1	0,5			1			4,5
10	1		1		0,5		2			4,5
11	1	1	1	0,5			1			4,5
12	1		1		0,5		2			4,5
13	1	1	1	0,5			1			4,5
14	1		1		0,5		2			4,5
15	1	1	1	0,5			1			4,5
16	1		2		0,5		1			4,5
17	1	1	2	0,5						4,5
18	1		2		0,5		1			4,5
19	1	1	2	0,5						4,5
20	1		2		0,5		1	+		4,5
21	1	1	2	0,5						4,5
22	1		1		1,5		1			4,5
23	1	1	1	0,5			1			4,5
24	1		1		1,5		1			4,5
25	1	1	1	0,5			1			4,5
26	1		1		1,5		1			4,5
27	1	1	1	0,5			1			4,5
28	1		1		1,5		1			4,5
29	1	1	1	0,5			1			4,5
30	1		1		1,5		1			4,5
31	1	1	1	0,5			1			4,5
32	1		1		1,5		1			4,5
33	1	1	1	0,5			1			4,5
34	1		1		1,5		1			4,5
35	1	1	1	0,5			1			4,5
36	1		1		1,5		1		+	4,5
37	1	1	1	0,5		1				4,5
38	1		1		1,5	1				4,5
39	1	1	1	0,5		1				4,5
40	1	1	1		0,5	1				4,5
41	2		1		0,5	1				4,5
42	2	1	1		0,5					4,5
43	2		1		0,5	1				4,5
44	2	1	1		0,5					4,5
45	2		1		0,5	1				4,5
46	2	1	1		0,5			+		4,5
47	3	1			0,5			+		4,5
48	3	1			0,5					4,5
49	3	1			0,5					4,5
50	3	1			0,5					4,5
51	3	1			0,5					4,5
52	3	1			0,5				+	4,5
<b>Итого за год</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>234</b>

На этапе начальной подготовки свыше года (2-3 года) (часов)

№ недели	Виды подготовки							Наличие соревнований	Контрольные, контрольно-переводные нормативы	Итого за неделю, часов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТехП)	Теоретическая подготовка (ТеП)	Тактическая подготовка (ТакП)	Психологическая подготовка (ПП)	Интегральная подготовка (ИП)			
1	2	1	3		1		1			8
2	2	1	3		1		1			8
3	2	1	3		1		1			8
4	2	1	3		1		1			8
5	2	1	3		1		1			8
6	2	1	2	1	1		1			8
7	2	1	3		1		1			8
8	2	1	2	1	1		1			8
9	2	1	3		1		1			8
10	2	1	2	1	1		1			8
11	2	1	3		1		1			8
12	2	1	2	1	1		1			8
13	2	1	3		1		1			8
14	2	1	2	1	1		1			8
15	2	1	3		1		1			8
16	2	1	2	1	1		1			8
17	2	1	3		1		1			8
18	2	1	2	1	1		1			8
19	2	1	3		1		1			8
20	2	1	2	1	1		1			8
21	2	1	3		1		1			8
22	2	1	2	1	1		1			8
23	2	1	3		1		1			8
24	2	1	2	1	1		1			8
25	2	1	3		1		1			8
26	2	1	2	1	1		1			8
27	2	1	3		1		1			8
28	2	1	2	1	1		1			8
29	2	1	3		1		1			8
30	2	1	2	1	1		1			8
31	2	1	3		1		1			8
32	2	1	2	1	1		1			8
33	2	1	2		1	1	1			8
34	2	1	1	1	1	1	1			8
35	2	1	1		1	1	2			8
36	2	1		1	1	1	2		+	8
37	2	1	1		1	1	2			8
38	2	1		1	1	1	2			8
39	2	1	1		1	1	2			8
40	2	1		1	1	1	2			8
41	2	1	1		1	1	2			8
42	2	1		1	1	1	2			8
43	2	1	1		1	1	2			8
44	2	1		1	1	1	2			8
45	2	1	1		1	1	2			8
46	2	1	2		1		2	+		8
47	4	1			1		2	+		8
48	4	1			1		2	+		8
49	4	1			1		2			8
50	4	1	1		1		1			8
51	4		3				1			8
52	4		3				1		+	8
<b>Итого за год</b>	<b>116</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>416</b>

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки до 2-х лет (1-2 года) (часов)

№ недели	Виды подготовки							Наличие соревнований	Контрольные, контрольно-переводные нормативы	Итог за неделю, часов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТехП)	Теоретическая подготовка (ТеП)	Тактическая подготовка (ТакП)	Психологическая подготовка (ПП)	Интегральная подготовка (ИП)			
1	3	1,5	2,5	1			2			10
2	3	1,5	2,5			3				10
3	3	1,5	2,5	1			2			10
4	3	1,5	2,5			3				10
5	3	1,5	2,5	1			2			10
6	3	1,5	2,5			3				10
7	3	1,5	2,5	1			2			10
8	3	1,5	2,5			3				10
9	3	1,5	2,5	1			2			10
10	3	1,5	2,5			3				10
11	3	1,5	2,5	1		1	1			10
12	3	1,5	2,5			3				10
13	3	1,5	2,5	1		1	1			10
14	3	1,5	2,5			3				10
15	3	1,5	2,5	1		1	1	+		10
16	2	1,5	2,5			4		+		10
17	2	1,5	2,5	1			2		1	10
18	2	1,5	2,5			4				10
19	2	1,5	2,5	1			1		2	10
20	2	1,5	2,5			4				10
21	2	1,5	2,5	1			1		2	10
22	2	1,5	2,5			4				10
23	2	1,5	2,5	1			1		2	10
24	2	1,5	2,5			4		+		10
25	2	1,5	2,5	1			1		2	10
26	2	1,5	2,5			4				10
27	2	1,5	2,5	1			1		2	10
28	2	1,5	2,5			4				10
29	2	1,5	2,5	1			1		2	10
30	2	1,5	2,5			4		+		10
31	2	1,5	2,5	1			2		1	10
32	2	1,5	2,5			4				10
33	2	1,5	2,5				1		3	10
34	2	1,5	2,5			4				10
35	2	1,5	2,5				1		3	10
36	2	1,5	2,5			4			+	10
37	2	1,5	2,5				1		3	10
38	2	1,5	2,5			4				10
39	2	1,5	2,5				2		2	10
40	2	1,5	2,5			4				10
41	2	1,5	2,5				1		3	10
42	2	1,5	2,5			2	1		1	10
43	2	1,5	2,5				1		3	10
44	2	1,5	2,5			2			2	10
45	2	1,5	2,5						4	10
46	2	1,5	2,5			2			2	10
47	2	1,5	2,5						4	10
48	2	1,5	2,5			2			2	10
49	2	1,5	2,5						4	10
50	2	1,5	2,5			2			2	10
51	2	1,5	2,5						4	10
52	2	1,5	2,5			2			2	10
<b>Итого за год</b>	<b>119</b>	<b>78</b>	<b>130</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>520</b>



На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки свыше 2-х лет (3-5 года) (часов)

№ недели	Виды подготовки							Наличие соревнований	Контрольные, контрольно-переводные нормативы	Итого за неделю, часов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТехП)	Теоретическая подготовка (ТетП)	Тактическая подготовка (ТакП)	Психологическая подготовка (ПП)	Интегральная подготовка (ИП)			
1	3	2,5	4		3	1	2,5			16
2	3	2,5	4		3	1	2,5			16
3	3	2,5	4		3	1	2,5			16
4	3	2,5	4		3	1	2,5			16
5	3	2,5	4		3	1	2,5			16
6	3	2,5	4		3	1	2,5			16
7	3	2,5	4		3	1	2,5			16
8	3	2,5	4		3	1	2,5			16
9	3	2,5	4		3	1	2,5			16
10	3	2,5	4	1	3	1	1,5			16
11	3	2,5	4	1	3	1	1,5			16
12	3	2,5	4	1	3		2,5			16
13	3	2,5	4	1	3		2,5			16
14	3	2,5	4	1	3		2,5			16
15	3	2,5	4	1	3		2,5			16
16	3	2,5	4	1	3		2,5			16
17	3	2,5	4	1	3		2,5	+		16
18	3	2,5	4	1	3		2,5			16
19	3	2,5	4	1	3		2,5			16
20	3	2,5	4	1	3		2,5			16
21	3	2,5	4	1	3		2,5			16
22	3	2,5	4	1	3		2,5			16
23	3	2,5	4	1	3		2,5			16
24	3	2,5	4	1	3		2,5			16
25	3	2,5	4	1	3		2,5	+		16
26	3	2,5	4	1	3		2,5			16
27	3	2,5	4	1	3		2,5			16
28	3	2,5	4	1	3		2,5	+		16
29	3	2,5	4	1	3		2,5			16
30	3	2,5	4	1	3		2,5	+		16
31	3	2,5	4	1	3		2,5			16
32	3	2,5	4	1	3		2,5			16
33	3	2,5	4	1	3		2,5			16
34	3	2,5	4	1	3		2,5	+		16
35	3	2,5	4		3	1	2,5			16
36	3	2,5	4		3	1	2,5	+	+	16
37	3	2,5	4		3	1	2,5			16
38	3	2,5			3	1	6,5			16
39	3	2,5			3	1	6,5			16
40	3	4,5	4		3	1	0,5			16
41	3	4,5	4		3	1	0,5	+		16
42	3	4,5	4		3	1	0,5			16
43	3	4,5	4		3	1	0,5			16
44	3	2,5	4		3	1	2,5	+		16
45	3	2,5	4		3	1	2,5			16
46	3	2,5	4		3	1	2,5			16
47	3	3	4		3	1	2			16
48	3	3	4		3	1	2			16
49	3	2	8		3					16
50	3	2	8		3					16
51	8		8							16
52	8		8						+	16
<b>Итого за год</b>	<b>166</b>	<b>133</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>150</b>	<b>25</b>	<b>117</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>832</b>

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки до 2-х лет (1-2 года)  
(часов)

№ недели	Виды подготовки							Наличие соревнований	Контрольные, контрольно-переводные нормативы	Итого за неделю, часов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТехП)	Теоретическая подготовка (ТетП)	Тактическая подготовка (ТакП)	Психологическая подготовка (ПП)	Интегральная подготовка (ИП)			
1	2	4	5	1	4		4			20
2	2	4	5	1	4		4			20
3	2	4	5	1	4		4			20
4	2	4	5	1	4		4			20
5	2	4	5	1	4		4			20
6	2	4	5	1	4		4			20
7	2	4	5	1	4		4			20
8	2	4	5	1	4		4			20
9	2	4	5	1	4		4			20
10	2	4	5	1	4		4			20
11	2	4	5	1	4	1	3			20
12	2	4	5	1	4	1	3			20
13	2	4	5	1	4	1	3			20
14	2	4	5	1	4	1	3			20
15	2	4	5	1	4	1	3			20
16	2	4	5	1	4	1	3			20
17	2	4	5	1	4	1	3	+		20
18	2	4	5	1	4	1	3			20
19	2	4	5	1	4	1	3			20
20	2	4	5	1	4	1	3			20
21	2	4	5	1	4	1	3			20
22	2	4	5	1	4	1	3			20
23	2	4	5	1	4	1	3			20
24	2	4	5	1	4	1	3			20
25	2	4	5	1	4	1	3	+		20
26	2	4	5	1	4	1	3			20
27	2	4	5	1	4	1	3			20
28	2	4	5	1	4	1	3	+		20
29	2	4	5	1	4	1	3			20
30	2	4	5	1	4	1	3	+		20
31	2	4	5	1	4	1	3			20
32	2	4	5	1	4	1	3			20
33	2	4	5	1	4	1	3			20
34	2	4	5	1	4	1	3	+		20
35	2	4	5	1	4	1	3			20
36	2	4	5	1	4	1	3	+	+	20
37	2	4	5	1	4	1	3			20
38	2	4	5	1	4	1	3			20
39	2	4	5	1	4	1	3			20
40	2	4	7	1	4	1	1			20
41	2	4	7	1	4	1	1	+		20
42	2	4	7	1	4	1	1			20
43	2	4	7		4	1	2			20
44	2	4	7		4	1	2	+		20
45	2	4	5		4	1	4			20
46	2	4	5		4	1	4			20
47	2	4	5		4	1	4			20
48	2	6	5		6	1				20
49	2	6	5		6	1				20
50	2	6	5		6	1				20
51	2	6	5		6	1				20
52	2	6	5		6	1			+	20
<b>Итого за год</b>	<b>104</b>	<b>218</b>	<b>270</b>	<b>42</b>	<b>218</b>	<b>42</b>	<b>146</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>1040</b>

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки свыше 2-х лет (3 года) (часов)

№ недели	Виды подготовки							Наличие соревнований	Контрольные, контрольно-переводные нормативы	Итого за неделю, часов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТехП)	Теоретическая подготовка (ТетП)	Тактическая подготовка (ТакП)	Психологическая подготовка (ПП)	Интегральная подготовка (ИП)			
1	2	5	6	1	5	1	2			22
2	2	5	6	1	5	1	2			22
3	2	5	6	1	5	1	2			22
4	2	5	6	1	5	1	2			22
5	2	5	6	1	5	1	2			22
6	2	5	6	1	5	1	2			22
7	2	5	6	1	5	1	2			22
8	2	5	6	1	5	1	2			22
9	2	5	6	1	5	1	2			22
10	2	5	6	1	5	1	2			22
11	2	5	6	1	5	1	2			22
12	2	5	6	1	5	1	2			22
13	2	5	6	1	5	1	2			22
14	2	5	6	1	5	1	2			22
15	2	5	6	1	5	1	2			22
16	2	5	6	1	5	1	2			22
17	2	5	6	1	5	1	2	+		22
18	2	5	6	1	5	1	2			22
19	2	5	6	1	5	1	2			22
20	2	5	6	1	5	1	2			22
21	2	5	6	1	5	1	2			22
22	2	5	6	1	5	1	2			22
23	2	5	6	1	5	1	2			22
24	2	5	6	1	5	1	2			22
25	2	5	6	1	5	1	2	+		22
26	2	5	6	1	5	1	2			22
27	2	5	6	1	5	1	2			22
28	2	5	6	1	5	1	2	+		22
29	2	5	6	1	5	1	2			22
30	2	5	6	1	5	1	2	+		22
31	2	5	6	1	5	1	2			22
32	2	5	6	1	5	1	2			22
33	2	5	6	1	5	1	2			22
34	2	5	6	1	5	1	2	+		22
35	2	5	6	1	5	1	2			22
36	2	5	6	1	5	1	2	+	+	22
37	2	5	6	1	5	1	2			22
38	2	5	6	1	5	1	2			22
39	2	5	6	1	5	1	2			22
40	1	5	6	1	5	1	3			22
41	1	3	6	1	3	1	7	+		22
42	1	3	6	1	3	1	7			22
43	1	3	6	1	3	1	7			22
44	1	3	6	1	3	1	7	+		22
45	1	3	6	1	3	1	7			22
46	1	3	6	1	3	1	7			22
47	1	3	6		3		9			22
48	1	3	6		3		9			22
49	1	3	6		3		9			22
50	1	3	6		3		9			22
51	1	5	5		5		6			22
52	1	5	4		5		7		+	22
<b>Итого за год</b>	<b>91</b>	<b>240</b>	<b>309</b>	<b>46</b>	<b>240</b>	<b>46</b>	<b>172</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>1144</b>

На этапе высшего спортивного мастерства спортивной подготовки (часов)

№ недели	Виды подготовки							Наличие соревнований	Контрольные, контрольно-переводные нормативы	Итого за неделю, часов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Техническая подготовка (ТехП)	Теоретическая подготовка (ТеП)	Тактическая подготовка (ТакП)	Психологическая подготовка (ПП)	Интегральная подготовка (ИП)			
1	2	5	6	1	6	1	3			24
2	2	5	6	1	6	1	3			24
3	2	5	6	1	6	1	3			24
4	2	5	6	1	6	1	3			24
5	2	5	6	1	6	1	3			24
6	2	5	6	1	6	1	3			24
7	2	5	6	1	6	1	3			24
8	2	5	6	1	6	1	3			24
9	2	5	6	1	6	1	3			24
10	2	5	6	1	6	1	3			24
11	2	5	6	1	6	1	3			24
12	2	5	6	1	6	1	3			24
13	2	5	6	1	6	1	3			24
14	2	5	6	1	6	1	3			24
15	2	5	6	1	6	1	3			24
16	2	5	6	1	6	1	3			24
17	2	5	6	1	6	1	3	+		24
18	2	5	6	1	6	1	3			24
19	2	5	6	1	6	1	3			24
20	2	5	6	1	6	1	3			24
21	2	5	6	1	6	1	3			24
22	2	5	6	1	6	1	3			24
23	2	5	6	1	6	1	3			24
24	2	5	6	1	6	1	3			24
25	2	5	6	1	6	1	3	+		24
26	2	5	6	1	6		4			24
27	2	5	6	1	6		4			24
28	2	5	6	1	6		4	+		24
29	2	5	6	1	6		4			24
30	2	5	6	1	6		4	+		24
31	2	5	6	1	6		4			24
32	2	5	6	1	6		4			24
33	2	5	6	1	6		4			24
34	2	5	6	1	6		4	+		24
35	2	5	6	1	6		4			24
36	2	5	6	1	6		4	+	+	24
37	2	5	6	1	6		4			24
38	2	5	6		6		5			24
39	2	5	6		6		5			24
40	2	5	7		6		4			24
41	2	5	7		6		4	+		24
42	2	5	7		6		4			24
43	2	5	7		6		4			24
44	2	5	7		6		4	+		24
45	3	5	7		6		3			24
46	3	5	7		6		3			24
47	3	5	7		6		3			24
48	3	5	7		6		3			24
49	3	5	7		3		6			24
50	3	5	7		3		6			24
51	3	5	7		3		6			24
52	3	7	7		3		4		+	24
<b>Итого за год</b>	<b>112</b>	<b>262</b>	<b>325</b>	<b>37</b>	<b>300</b>	<b>25</b>	<b>187</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>1248</b>

**Примерное распределение мезоциклов и микроциклов годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства (волейбол)  
(Приложение № 4)**

<b>Периоды (недели)</b>	<b>Мезоциклы(недели)</b>	<b>Микроциклы</b>
<b>Подготовительный (12 недель)</b>	Втягивающий (3 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Общеподготовительный
	1 базово-развивающий (6 недель)	Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	2 базово-развивающий (3 недели)	Подводящий
		Подводящий
Подводящий		
<b>Соревновательный (18 недель)</b>	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Подводящий
	Соревновательный (7 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Подводящий
	Соревновательный (7 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
Соревновательный		
<b>Активный отдых</b>	<b>Активный отдых</b>	Восстановительно-реабилитационный

<b>Переходный (2 недели)</b>	(2 недели)	Восстановительно-поддерживающий
<b>Подготовительный (9 недель)</b>	Втягивающий (2 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
	1 базово-развивающий (3 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	2 базово-развивающий (4 недели)	Специально-подготовительный
		Подводящий
Подводящий		
<b>Соревновательный (7 недель)</b>	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Подводящий
	Соревновательный (5 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
<b>Переходный (4 недели)</b>	Активный отдых (4 недели)	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-поддерживающий
		Восстановительно-подготовительный

Повышение тренированности и рост спортивных результатов обеспечивается комплексом средств и методов тренировки, соблюдением определенного режима и выполнением мер, способствующих восстановлению организма спортсменов между выполнением упражнений, между тренировками, между микроциклами.

В практике волейбола реабилитационные мероприятия включают в себя активный и пассивный отдых, массаж, паровую баню, медицинские, психологические средства восстановления и педагогическое воздействие на процесс тренировки.

В паузах между упражнениями целесообразно применять активный отдых (смена нагрузок и видов деятельности): встряхивания, свободное размахивание (покачивание) конечностями тела и туловищем, расслабленный бег и прыжки с ноги на ногу, спокойную ходьбу с восстановлением дыхания (глубокие вдохи и выдохи). Правильная дозировка физических нагрузок (продолжительность выполнения, интенсивность, продолжительность пауз отдыха, количество повторений), варьирование нагрузок (высокие, низкие) и регуляция дыхания во время выполнения упражнений создают положительный эффект тренировки.

Пассивный отдых — это прежде всего 8-9-часовой ночной сон в тишине и в хорошо проветренном помещении. При двухразовых тренировках рекомендуется также дневной сон продолжительностью 1,5-2 ч.

Восстановление и повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей волейболистов в каждом конкретном случае выполненная тренировочная работа вызывает ответную реакцию организма, т. е.

создает определенный тренировочный эффект. Периодически повторяющиеся тренировочные нагрузки обуславливают соответствующую адаптационную перестройку систем организма. Величина и направленность сдвигов в организме спортсмена при выполнении любых упражнений зависит от компонентов физической нагрузки: вида применяемого упражнения, интенсивности, продолжительности, времени отдыха, характера отдыха, числа повторений.

## 2.5. Виды подготовки

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

**(Приложение № 5)**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап ССМ	этап ВСМ
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	22-24	18-20	8-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	25-27	26-28	26-28	26-28
Теоретическая подготовка (%)	3-5	3-5	2-4	2-4	2-4	3-5
Тактическая подготовка (%)	9-11	11-13	17-19	18-20	21-23	22-24
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	12-14	13-15	13-15	15-17

Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Основной задачей общей физической подготовки является повышение работоспособности организма в целом.

Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие;
- укрепление опорно – двигательного аппарата;
- развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов;
- повышение психологической подготовленности.

Основными средствами общей физической подготовки является широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта. Успешное решение задач общей физической подготовки является залогом эффективного обучения технике и тактике игры.

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. ОРУ в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

Техническая подготовка — это процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому техническая подготовка начинается с этапа НП и на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место. Чтобы техническая подготовка на



начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой. Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей. Сам процесс обучения следует строить интересно.

Рациональная техника игры в волейбол доступна уже детям 10—12 лет. Первое условие успешного обучения — хороший отбор занимающихся, второе — развитие специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности.

Теоретическая подготовка — важная составляющая процесса становления спортивного мастерства игроков. Она позволяет увеличивать эффективность всех сторон процесса подготовки, способствует реализации таких принципов, как сознательность и активность.

Чтобы занимающиеся активно и осознанно участвовали в тренировочном процессе, им необходимы соответствующие теоретические и методические знания. Их занимающиеся могут получать как в процессе тренировок, так и на специально организованных теоретических занятиях. На них могут рассматриваться вопросы по основам спортивной тренировки, теории и методике волейбола, правилам игры, анализу игр и тактических схем игры соперников, гигиене питания, сна и отдыха, оказанию медицинской помощи, антидопинга, профилактике травм, вопросы психологии, физиологии, анатомии, мировоззренческие темы и пр.

Тренер может проводить занятия как сам, так и привлекать специалистов для лекций и сообщений по отдельным темам.

Тактическая подготовка — процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

#### Психологическая подготовка

Цель психологической подготовки: развитие психических качеств, необходимых спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, успешного выполнения тренировочной деятельности, формированию психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Такая подготовка помогает занимающемуся создавать психологическое состояние, которое способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а также позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, таким как: неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Очень важным фактором воздействия на психологическое состояние занимающихся в тренировочном процессе и во время проведения соревнований является поведение тренера. Тренер должен помнить, что любая информация, исходящая от него, не остается безразличной для воспитанников.

Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие психических функций и качеств, необходимых спортсменам. Она проходит в течение всего спортивного сезона и предполагает развитие и совершенствование ведущих психических функций, обеспечивающих психическую готовность и результат.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию и предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством моделей: натуральных (моделирование игровых ситуаций) и словесно-образных. И в конечном итоге формирует «психическую готовность» к выступлению на соревнованиях.

Интегральная подготовка – это система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Каждый из видов подготовки предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовки;

2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовки в соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

— осуществление связей между физической и технической подготовкой;

— осуществление связей между технической и тактической подготовкой;

— между тактической и физической подготовкой.

Основные средства подготовки:

—упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);

—упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение);

—учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;

—контрольные игры с установками на игру.

Главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную.

В процессе тренировки уменьшают паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.

В результате все, что было отдельно приобретено занимающимся в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов в строгом соответствии с требованиями, предъявляемыми к волейболу.

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

## **2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

**(Приложение № 6)**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

Соревновательная деятельность составляет основу спорта, его цель и критерий эффективности тренировочного процесса.

Требования к участию в спортивных соревнованиях на основании правил волейбола, положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях в соответствии с:

- ✓ возрастом и полом участника;

- ✓ уровнем спортивной квалификации участника согласно ЕВСК;
- ✓ выполнением плана спортивной подготовки;
- ✓ прохождением предварительного соревновательного отбора;
- ✓ наличием соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Цель соревновательной подготовки 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 игровую и соревновательные методы, применяя тестирующие упражнения.

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

## 2.7. Перечень тренировочных мероприятий

(Приложение № 7)

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап ССМ	Этап ВСМ	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

	спортивным соревнованиям					
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год				Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

В современном волейболе тренировочные мероприятия (ТМ) рассматриваются как важная составная часть процесса подготовки спортсменов, позволяющая

создавать наилучшие условия для тренировок и закладывающая фундамент их успешных выступлений на соревнованиях.

Тренировочные мероприятия относятся к краткосрочным формам повышения уровня спортивной подготовленности волейболистов. Во время ТМ для занимающихся создаются наилучшие условия подготовки к соревнованиям: строгий режим дня, регулярное питание, хорошее материально-техническое оснащение мест проведения тренировок, постоянный врачебный контроль, возможность ежедневно проводить 2-3 тренировки, осуществлять комплекс воспитательных и восстановительных мероприятий и т. д.

## 2.8. Годовой план спортивной подготовки

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Распределение времени в плане тренировочного процесса на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Для проведения тренировочного занятия на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также привлечение иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются с учётом планирования участия (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Сборные команды Учреждения для участия в спортивных мероприятиях формируются на основании решения органа самоуправления (тренерского совета).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах **на разных этапах спортивной подготовки**, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе **начальной подготовки** и **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) **первого и второго года** спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) с **третьего по пятый год** спортивной подготовки и **этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на **этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**Тренировочный план распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели (в астрономических часах)**  
(Приложение № 8)

№ п/п	Разделы подготовки		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет				
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	%	30	28	28	23	23	20	20	20	10	10	8	9
		час	70	116	116	119	119	166	166	166	104	104	91	112
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	%	13	12	12	15	15	16	16	16	21	21	21	20
		час	30	50	50	78	78	133	133	133	218	218	240	249
3	Техническая подготовка (ТехП)	%	22	24	24	25	25	26	26	26	26	26	27	26
		час	52	100	100	130	130	216	216	216	270	270	309	325
4	Теоретическая Подготовка (ТеП)	%	4	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		час	9	20	20	16	16	25	25	25	42	42	46	50
5	Тактическая подготовка (ТакП)	%	11	12	12	17	17	18	18	18	21	21	21	24
		час	26	50	50	88	88	150	150	150	218	218	240	300
6	Психологическая подготовка (ПП)	%	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2
		час	7	13	13	21	21	25	25	25	42	42	46	25
7	Интегральная подготовка (ИП)	%	17	16	16	13	13	14	14	14	14	14	15	15
		час	40	67	67	68	68	117	117	117	146	146	172	187
	<b>Общее количество часов в год</b>	час	234	416	416	520	520	832	832	832	1040	1040	1144	1248
	<b>Количество часов в неделю</b>	час	4,5	8	8	10	10	16	16	16	20	20	22	24

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

### Тренировочный этап

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

### **Первый год**

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

### **Второй год**

1. Умение вести наблюдения за занимающимися, 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 тренировочных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

### **Третий год**

1. Освоение терминологии.
2. Вести наблюдения за занимающимися, 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 тренировочных 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 тренировочных играх и соревнованиях по волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

### **Пятый год**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному освоению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.



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

**1.** Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки:

- Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с командой;

- Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков;

- Проведение тренировочных занятий различной направленности;

- Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций занимающихся в волейболе;

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

**2.** Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

**3.** Составление положений (регламентов) о соревнованиях (в масштабах района, города).

**4.** Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

**5.** Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке. Организация и проведение соревнований по волейболу в коллективе, районе.

### **2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

#### **• Организация и проведение медицинского контроля**

Спортивная школа, в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся, проходящих спортивную подготовку, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Основная цель медицинского контроля - содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающегося.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются спортивной школой для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специализированными лечебными учреждениями начиная с тренировочного этапа подготовки 2 (два) раз в год. Углубленные медицинские обследования (УМО) для

спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры занимающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо осуществлять контроль за использованием фармакологических средств.

Особое внимание при медицинском контроле занимающихся, обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), тренировочный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, необходимости медицинской реабилитации занимающихся.

- **Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Особое внимание следует уделять восстановительным средствам и мероприятиям (приложение № 7):

## Восстановительные средства и мероприятия

(Приложение № 9)

### Этап начальной подготовки и тренировочный этап

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Тренировочные: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов	Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Упражнения на растяжение.  Разминка.  Психорегуляция мобилизующей направленности	5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин  3 мин  10-20 мин  саморегуляция и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный	8-10 мин

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

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

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке волейболистов для сборных команд Новосибирской области, а также команд клубов, представляющих Новосибирскую область в чемпионате и Кубке России по волейболу, в процесс многолетней подготовки занимающихся должна

органически включаться система специальных средств, методов и условий восстановления.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла.

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

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

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня занимающихся и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

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

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

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

В рацион должны входить овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

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

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

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

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

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное тренировочным годовым планом для каждого спортивного сезона.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей волейболиста.

• **К медико-биологическим средствам относятся:**

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

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

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

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

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

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 метров над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

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

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

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

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

## **2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Данный раздел содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта волейбол.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в ГАУ НСО «СШ по волейболу»;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
2. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
3. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
4. нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
5. фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
6. обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
7. распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
8. назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
9. соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
10. запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
11. действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на



использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

На основании этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в ГАУ НСО «СШ по волейболу».

(Приложение № 10)

Этап начальной подготовки			
Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Периодичность проведения
<b>1. Веселые старты</b>	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
<b>2. Теоретическое занятие</b>	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
<b>3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</b>		Тренер	1 раз в месяц
<b>4. Антидопинговая викторина</b>	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
<b>5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*</b>		Тренер, Спортсмен	1 раз в год
<b>6. Родительское собрание</b>	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

<b>7. Семинар для тренеров</b>	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап</b>			
<b>1. Веселые старты</b>	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
<b>2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*</b>		Спортсмен, Тренер	1 раз в год
<b>3. Антидопинговая викторина</b>	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
<b>4. Семинар для спортсменов и тренеров</b>	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе / РУСАДА	1-2 раза в год
<b>5. Родительское собрание</b>	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>6. Вебинар для тренеров</b>	Фармакологическое использование медицинских препаратов, не включенных в «Запрещенный список WADA», предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе / РУСАДА	1-2 раза в год

<b>Этапы ССМ и ВСМ</b>			
<b>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</b>		Спортсмен, Тренер	1 раз в год
<b>2. Семинар для тренеров и спортсменов</b>	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе / РУСАДА	1-2 раза в год
<b>3. Вебинар для тренеров</b>	Фармакологическое использование медицинских препаратов, не включенных в «Запрещенный список WADA», предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе / РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня подготовленности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе реализуется «Антидопинговая программа» со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в ГАУ НСО «СШ по волейболу».

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочном и соревновательном циклах; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам (этапам) спортивной деятельности с учётом сенситивных особенностей возрастного развития физических качеств, рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования по технике безопасности, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, программный материал для практических занятий, организацию и проведение врачебного контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

#### Влияние физических качеств на результативность

(Приложение № 11)

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

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

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

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков 8-19 лет и старше.

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

Занятия волейболом начинаются в 8-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в спортивной школе могут перейти в команды, участвующие в чемпионате и Кубке России по волейболу. Первых больших успехов в волейболе занимающиеся достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты в классическом волейболе занимающиеся показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные занимающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а впоследствии в команды, участвующие в чемпионате и Кубке России по волейболу, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных

результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные команды страны).

Многолетний период подготовки юных занимающихся делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, в спортивной школе, осуществляющей процесс спортивной подготовки.

*Первый этап* 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 учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 8-10 лет. Сочетается этот этап с **группами начальной подготовки**.

*Второй этап* посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу. Возраст юных занимающихся - 11-13 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами **в тренировочных группах**.

*Третий этап* направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол» - физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро. Возраст юных занимающихся 14-16 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки **в тренировочных группах (группах спортивной специализации)**.

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

*Пятый этап* заключается в достижении и поддержании максимально доступного для занимающегося классического волейбола уровня подготовки. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки **в группах высшего спортивного мастерства**.

Основной показатель уровня подготовки - спортивный разряд. Поэтому занимающиеся с учётом выполнения установленных требований ЕВСК переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

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

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных занимающихся 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 тренировочных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом на этапах Т (сс), ССМ и ВСМ;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовки занимающихся 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.

**(Приложение № 12)**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфологические 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						+	+	+			
Аэробные возможности организма (Выносливость)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач подготовки на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся тренировочные занятия. Так, на начальном этапе (8-10 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 тренировочное занятие.

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, плавание и т.д. Большое внимание уделяется

подготовке к сдаче контрольных/контрольно-переводных нормативов, установленных для конкретной тренировочной группы.

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

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 8-14 лет и девушек 8-16 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 подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

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

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

В системе многолетних занятий волейболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и

на других этапах совершенствования уровня подготовки занимающегося, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

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

### **3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

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

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

На этапе *начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации)* главное внимание уделяется обучению технике основных приёмов 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 приёмы 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 подготовительные (товарищеские), контрольные и календарные игры.

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

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

*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 учёта игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста волейболистов на этапах подготовки.

### **3.2.1. Физическая подготовка волейболистов**

#### **Этап начальной подготовки и тренировочный этап**

##### *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, плавание.

- 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 (спортивные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

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

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. 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. То же в рамках командных действий.

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих

ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 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 (ОРУ):*

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

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

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

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

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

Соединение названных выше акробатических упражнениях в несложные комбинации.

### 4. *Легкоатлетические упражнения.*

Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с

препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

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

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

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

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

#### *Специальная физическая подготовка*

##### *1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.*

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

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

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

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

##### *2. Упражнения для развития прыгучести.*

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

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

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

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

д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;

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

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

Многочисленные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и



пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. 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).

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

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

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

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением

направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше 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.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

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

**1. Направленность упражнений при физической подготовке связующих:**

- способствующие качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками;

- совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления;

- развивающие быстроту ответных действий, быстроту ориентировки.

**2. Направленность упражнений при физической подготовке нападающих:**

- способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием;

- укрепляющие суставы и связки, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые);

- развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.

**3. Направленность упражнений при физической подготовке либеро:**

- способствующие качественному овладению защитными действиями;

- совершенствующие быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость.

### **3.2.2. Техническая подготовка**

• **Этап начальной подготовки первого и второго года**

***Техника нападения***

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

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

3. **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).

### • Этап начальной подготовки третьего года

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

4. **Нападающие удары:** удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным

устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

### ***Техника защиты***

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

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

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

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

- **Тренировочный этап первого года подготовки и второго года 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 правшей).

### ***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.

## • Тренировочный этап третьего года 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 с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи

из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

### ***Техника защиты***

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

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

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

## **• Тренировочный этап четвертого года 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 2,3,4с 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.

### **• Тренировочный этап пятого года подготовки**

#### ***Техника нападения***

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

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

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

4. **Нападающие удары:** прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

#### ***Техника защиты***



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

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

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

- **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Техника нападения*

**Стойки и перемещения**

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

**Передача мяча**

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

**Подача мяча**

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

### **Нападающие удары**

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

### ***Техника защиты***

#### **Прием мяча**

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

#### **Блокирование**

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

### ***Техника нападения***

#### **Перемещения и стойки**

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

#### **Передача мяча**

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

#### **Подача мяча**

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного занимающегося.
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 занимающегося). 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 (падежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

### **Блокирование**

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

## **• Этап высшего спортивного мастерства**

### **Техническая подготовка связующих игроков**

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

То же, но связующий в зоне 2.

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

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

Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

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

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

## **Техническая подготовка нападающих игроков**

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока:

блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

### **Техническая подготовка либеро**

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

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

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

Рекомендуемые упражнения:

1. Прием подач в зонах 1,6,5, планирующих и силовых с доводкой до связующего.

2. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и поочередно наносят удары в зону 1(5), где защитник принимает мяч.

То же, но удары обманные.

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

То же, но нападающий удар с переводом влево.

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

То же самое в зонах 5, 6.

### 3.2.3. Теоретическая подготовка

#### • **Этап начальной подготовки**

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

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, 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 проведения тренировочных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

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

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

#### • **Тренировочный этап**

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

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

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные

требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающегося: 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. 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 занимающегося (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля занимающегося. 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 занимающегося. 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. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

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

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

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

9. *Планирование и контроль* тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация занимающихся.

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

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

- **Этап совершенствования спортивного мастерства**

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

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

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола.

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

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена занимающегося, гигиена в быту. Правильное питание занимающегося. Самоконтроль занимающегося. 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, по подвижным и подготовительным играм, по мини-волейболу, пляжному волейболу, их организация. Особенности организации и



проведения соревнований для юных волейболистов, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

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

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

- **Этап высшего спортивного мастерства**

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

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

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

### **3.2.4. *Тактическая подготовка***

- **Этап начальной подготовки первого и второго года**

#### **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».

#### • **Этап начальной подготовки третьего года**

#### **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 первого и второго года 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 страховыми игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

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

- **Тренировочный этап третьего года 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.

- **Тренировочный этап четвертого года 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.

- **Тренировочный этап пятого года 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 первого года 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.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства второго года подготовки**

### **Тактика нападения**

### **Индивидуальные действия**

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



### **Групповые действия**

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

### **Командные действия**

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

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

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

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия**

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.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года 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.

- **Этап высшего спортивного мастерства**

**Тактика нападения**

**Индивидуальные тактические действия**

Упражнения по тактике передач:

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

Упражнения по тактике подач:

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

Упражнения по тактике нападающих ударов:

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

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

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

**Групповые тактические действия**

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

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

**Командные тактические действия**

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

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

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

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

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные тактические действия**

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

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

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

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

#### **Групповые тактические действия**

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

2. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с обманными, совершенствуются навыки приема мяча в защите и на страховке.

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

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

#### **Командные тактические действия**

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

### **3.2.5. Интегральная подготовка**

В задачи 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 применяют методические приёмы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счёт применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками;

- усложнение условий за счёт 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.).

#### • **Этап начальной подготовки первого и второго года**

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.

#### • **Этап начальной подготовки третьего года**

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 первого года подготовки и второго года 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.

- **Тренировочный этап третьего года 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.

- **Тренировочный этап четвертого года 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.

#### • **Тренировочный этап пятого года подготовки**

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

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

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

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

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

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

#### • **Этап совершенствования спортивного мастерства первого года подготовки**

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

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

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

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

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

- **Этап совершенствования спортивного мастерства второго года подготовки**

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.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года подготовки**

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 компонента тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

- **Этап высшего спортивного мастерства**

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



зон. Переход совершается после нескольких повторов и выполняется во всех шести расстановках команды.

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

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

### **3.2.6. Психологическая подготовка**

#### **• Этап начальной подготовки и тренировочный этап**

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

- воспитание высоконравственной личности занимающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

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

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

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

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается

белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения:

- ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения;
- упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому;

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

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

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 волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

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

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 необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**5. Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающиеся полностью овладели этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**6. Воспитание волевых качеств.** Важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается занимающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности занимающегося.

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

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности занимающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией тренировочного процесса. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

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

Каждый занимающийся испытывает перед игрой и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки

испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности занимающегося.

Одни занимающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

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

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

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

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

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

- занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от

особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на занимающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

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

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

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

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

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

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

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

Во всех случаях разговор тренера с занимающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

- **Психологическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

В группах совершенствования спортивного мастерства психологическая подготовка тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности занимающихся.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у занимающихся 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 занимающихся 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 занимающийся должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами в процессе соревнований.

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

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

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

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

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование как функция управления позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки волейболистов, выбрать направление тренировочной, соревновательной и других видов деятельности, эффективные средства и методы, которые должны быть использованы как для достижения конечной цели, так и для реализации задач, стоящих на пути к этой цели.

Планирование охватывает все составные части процесса многолетней подготовки волейболистов.

Эффективность планирования во многом зависит от круга показателей, на основании которых разрабатываются соответствующие планы и осуществляется оценка процесса подготовки.

Основные показатели:

1. По составу команды: количество «новичков» и волейболистов сходных по игровым функциям и антропометрическим данным.
2. По тренировочному режиму: количество рабочих дней, тренировочных занятий, часов тренировочных сборов; распределение времени на техническую, тактическую, физическую, интегральную, теоретическую подготовку.
3. По соревновательному режиму: количество контрольных, отборочных, основных игр; планируемые результаты (занятое место и эффективность игровых действий по основным показателям).
4. По уровню подготовленности: нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической и интегральной подготовке; арсенал приёмов, а также индивидуальных, групповых и командных действий; применяемость приемов игры и тактических действий в игре, их результативность; зачеты по теоретической подготовке; психологическая подготовленность.

5. По подготовке волейболистов по амплуа (связующих, нападающих и т.д)

Важное место в системе планирования занимают следующие сведения:

- дифференцированный по годам обучения и по тренировочным занятиям в пределах каждого года материал по технической, тактической, интегральной, теоретической подготовке;

- распределение времени на названные компоненты:

а) в многолетнем аспекте – по годам обучения;

б) в каждом годичном цикле – по периодам и этапам;

в) в отдельных периодах и этапах – по недельным циклам;

г) в недельных циклах – по отдельным занятиям;

- количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий и их продолжительность;

- типы тренировочных занятий по направленности;

- по тренировочным занятиям распределение программного материала по каждому году обучения;

- примерные недельные циклы, примерные тренировочные занятия по периодам и этапам годичных циклов, с учетом задач и типов занятий по направленности;

- количество соревновательных дней в годичном цикле;

- количественные и качественные показатели в виде контрольных нормативов по основным параметрам для каждого года обучения, которые на всех этапах многолетней подготовки соотносятся с данными прогноза и модельными характеристиками сильнейших волейболистов на планируемый период.

Волейбол относится к командно-игровым видам спорта, поэтому работа планируется для команды в целом и для отдельного волейболиста. Планирование на ряд лет – перспективный план; планирование на годичный цикл – текущий (годовой) план. Планирование на цикл в пределах годичного цикла называется оперативным.

Многолетние или перспективные планы содержат основные данные, ведущие показатели, которые служат некими периодами на пути к достижению цели многолетней подготовки волейболистов.

На уровне годичного цикла планирование включает большее число параметров по каждому из перечисленных ранее показателей, раскрывая их более детально, при этом учитывается периодизация и календарь соревнований.

В годичном цикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые составляют макроцикл или большой цикл. Применительно к осенне-зимнему (сентябрь-март) и весенне-летнему (апрель-август) сезонам в волейболе таких циклов соответственно два в году. Один из этих циклов, на который приходятся главные соревнования года, будет главным.

Названные периоды по продолжительности изменяются в зависимости от календаря соревнований, закономерностей становления спортивной формы, контингента волейболистов (возраст, спортивная квалификация). Каждый макроцикл начинается подготовительным периодом, который заканчивается к началу соревнований. Соревновательный период по времени совпадает со сроками основных соревнований. Переходный период начинается после соревнований и длится до начала очередного макроцикла.



План годового цикла детализируется в построении средних циклов и микроциклов. При построении средних циклов предстоящая работа детализируется применительно к особенностям конкретного контингента волейболистов, команды с учётом задач, модельных заданий и т.д. Еще в большей мере эта детализация осуществляется в микроциклах, на основе которой строится индивидуализация средств, методов и т.д. в тренировочных занятиях применительно к каждому отдельному волейболисту. Средний цикл – это несколько микроциклов, объединенных в отдельный блок.

Набор микроциклов в блоках зависит от логики развертывания тренировочного процесса и особенностей этапа подготовки. В одном блоке может быть два (минимум) и больше микроциклов. Взяв за основу соревнования, можно выделить следующие типы блоков (средних циклов): соревновательный, предсоревновательный, базово-развивающий (накопления), втягивающий, активного отдыха.

### **3.4. Рекомендации по организации научно -методического обеспечения**

#### **Научно – методическое обеспечение спортивной подготовки**

Научно-методическое обеспечение (НМО) включает в себя:

1. Системный сбор информации о спортсмене (команде);
2. Аналитическую обработку полученной информации о спортсмене (команде);
3. Выработку новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Информация собирается в процессе комплексного контроля специалистами разного профиля (тренеры, врачи и другие) и представляется в рекомендациях на основании научно-доказанных методик.

Научно-методическое обеспечение включают в себя следующие разделы:

- мониторинг функционального состояния спортсмена, включающий показатели различных сторон подготовленности спортсмена, производительность работы морфно-функциональных систем и общую физическую работоспособность, адекватность физических нагрузок состоянию здоровья, психологическую устойчивость, эффективность сопровождающих программ питания и восстановления;
- профилактику травматизма и заболеваний;
- учёт половозрелых особенностей юных спортсменов;
- обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений и предупреждение случаев травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;
- контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся;
- регистрацию и анализ показателей физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- анализ данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающихся;

- корректировку тренировочных планов по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося.

Основные положения многолетней спортивной подготовки предусматривают преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, поступательный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки.

Научно – методическое обеспечение спортивной подготовки включает систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок и восстановления.

Научно – методическое обеспечение системы подготовки спортсменов осуществляется по следующим приоритетным направлениям:

- обобщение и разработка подходов к решению задач начальной спортивной ориентации;

- организация работы комплексных научных групп и проведение обследований спортсменов юношеских команд с целью отбора и контроля их состояния с учетом особенностей биологического развития спортсменов;

- анализ, обобщение и выдача научных рекомендаций по разработке условий перехода молодежи в состав спортивных сборных команд и обеспечение их успешной адаптации к системе подготовки сборных команд;

- обоснование и внедрение современных тестирующих, диагностических и восстановительных технологий, инновационных средств, методов и технологий в различных видах подготовки, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности, рост спортивного мастерства занимающихся;

- оказание научной и научно-методической помощи тренерам, осуществляющим спортивную подготовку.

### **3.6. Антидопинговые мероприятия (программный материал по проведению антидопинговых мероприятий)**

Волейбол является олимпийским видом спорта. Страны, участвующую в олимпийском движении предпринимают активные действия для борьбы с допингом в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разработано Положение об организации антидопингового обеспечения, а также план антидопинговых мероприятий (п. 2.9 настоящей программы). Основная цель реализации данных проектов – предотвращение употребления допинга в среде занимающихся, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Занимающийся обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

## 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

### 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организация, использует систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по волейболу;
- просмотр и отбор перспективных юных занимающихся на соревнованиях;
- зачисление наиболее одаренных и перспективных занимающихся на более высокие этапы подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно:

- **до 15 октября текущего года;**
- в течение спортивного сезона, при наличии вакантных мест - в порядке, установленном Учреждением.

Перевод занимающихся на этап (период) осуществляется на основании результатов контрольно-переводных нормативов или с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап не допускается.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более одного раза на данном этапе** (не более двух лет подряд).

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа на спортивный сезон, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принимая во внимание специфику командного игрового вида спорта «волейбол», допускается переход спортсменов в течение спортивного сезона на более высокий этап спортивной подготовки, в случае отчисления спортсменов с соответствующего более высокого этапа спортивной подготовки, при условии выполнения спортсменами требований к зачислению на данный этап.

Одаренные занимающихся, рекомендованные волейбольными клубами РФ, Всероссийской федерацией волейбола, ассоциацией региональных федераций Сибири могут быть зачислены на этап спортивной подготовки с последующей сдачей контрольных нормативов.

Современная подготовка квалифицированного спортсмена представляет собой целенаправленный процесс научно-обоснованного построения тренировочного

процесса, подчиненного законам развития многолетней спортивной формы.

Научно обоснованные методы отбора детей в спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становится важным этапом и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного класса.

В настоящее время наиболее разработаны медико-биологические и физиологические подходы спортивного отбора и ориентации.

Важной составляющей методологии отбора является необходимость моделирования соответственно требованиям конкретного этапа подготовки. Таким образом, сложностью в разработке технологии отбора является необходимость владения прогностикой тенденций изменчивости параметров спортсмена. В процессе многолетней спортивной подготовки с регулярной практикой участия в соревнованиях происходит развертывание и расширение заданного фенотипом потенциала физических и двигательных возможностей, тем самым позволяя достичь спортсмену личных рекордов.

Ориентация на относительно неизменные критерии индивидуальных особенностей (морфологических и психофизиологических задатков) является прерогативой преимущественно начальной ориентации в спорте и начального отбора. В дальнейшем решающим условием перспективности спортсмена является норма его реакции на тренировочные воздействия, определяющая во многом специфику формирования его адаптивных механизмов.

Таким образом, спортивный отбор можно рассматривать как отдельное мероприятие и как необходимый процесс качественного развития всей системы спорта, особенно значимого для решения задач спорта высших достижений.

Тренировочные группы занимающихся для прохождения спортивной подготовки формируются:

1. на основании данных контроля (решается вопрос об уровне подготовки занимающихся и комплектовании групп по этапам);
2. с учётом планирования участия (комплектование команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Преимущество при зачислении и переводе на этап спортивной подготовки имеют занимающиеся, показавшие наивысший результат по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической подготовке, имеющие спортивный разряд, также учитываются ростовые данные.

## Рекомендуемые нормативы ростовых показателей для зачисления на этапы спортивной подготовки

(Приложение № 13)

Рост в сантиметрах (юноши)								
этап начальной подготовки		тренировочный этап					этап ССМ	этап ВСМ
1 года	свыше года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года		
160-157	160-170	170-175	175-180	180-186	186-192	192-195	188-196	192-200
Рост в сантиметрах (девушки)								
этап начальной подготовки		тренировочный этап					этап ССМ	этап ВСМ
1 года	свыше года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года		
150-157	158-165	165-174	167-176	170-178	172-180	172-182	180-184	182-190

### 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Критериями оценки результатов реализации Программы спортивной подготовки являются результаты контрольных, контрольно-переводных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях, показанные занимающимися на всех этапах.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «волейбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- участия в соревнованиях, включенных в Календарный план официальных соревнований по волейболу Федерации волейбола Новосибирской области (на втором, третьем годах);
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «волейбол»;

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «волейбол»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовки; повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «волейбол»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки занимающегося на основе объективной оценки различных сторон его спортивной подготовки. Контролируется выполнение запланированного содержания Программы спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовки занимающихся (физической, технической, тактической).

Принято выделять **три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.**

**Этапный** контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Выбор контрольных упражнений, используемых при этапном контроле, зависит от задач цикла и содержания занятий. В качестве контрольных упражнений главным образом используются упражнения, являющиеся основным средством воспитания физических качеств в цикле занятий, упражнения, наиболее пригодные в конкретных условиях для оценки компонентов общей и специальной физической подготовленности, уровня тренированности, степени развития отдельных двигательных способностей.

**Текущий** контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный** контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма занимающегося на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

**Оперативный и текущий** контроль уровня физической подготовленности способствует решению следующих задач:

- экстренно оценить предпосылки к выполнению поставленных в занятии задач, оценить состояние готовности к реализации главного в занятии;
- проконтролировать параметры нагрузок и отдыха, основные черты совершаемых действий;
- сделать общее заключение о качестве занятия, положительных сторонах и его недостатках;
- проследить динамику показателей индивидуального состояния в интервале между занятиями различной направленности.

Используются методы, позволяющие получить необходимую информацию с минимальными затратами времени.

Существенно также, чтобы выполняемые в ходе его операции не требовали бы от занимающихся значительных дополнительных затрат сил (были бы по возможности нетрудоемкими), не отвлекали от решения основных задач, на которые нацелено данное занятие, не создавали перерывов в нем, а органически вписывались в его целостную структуру.

В интересах данных видов контроля возможно стандартизировать определенную часть разминки и выполнять вслед за ней кратковременные упражнения с установкой на результат, свидетельствующий в какой-то мере об уровне оперативной готовности к проявлению скоростных или скоростно-силовых качеств.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить воспитательный, психологический и медико-биологический характер.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки принимаются один раз, в конце спортивного сезона.

В целях эффективного мониторинга развития занимающихся рекомендовано принимать *контрольные* нормативы в тренировочных группах начиная с тренировочного этапа подготовки в начале спортивного сезона.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.**

Для проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов выделяются тренировочные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце спортивного сезона. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований, возможно в несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Обследование физического развития занимающихся производится по общепринятой методике биометрических изменений.

Тренеры и волейболисты в конце годичного цикла (этапа) подводят итоги о проделанной работе, анализируют данные контроля и учёта, основу которых составляют количественные показатели (техничко-тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объём и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действия волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовки волейболистов и комплектовании групп по этапам на следующий спортивный сезон. Вносятся коррективы по применению средств и методов тренировки. Волейболист, не выполнивший установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.



## Рекомендации по организации проведения контрольных упражнений

### 4.4.1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

#### 1. Бег 30 м. /60 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

#### 2. Челночный бег 5х6 м.

На расстоянии 6 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

#### 3. Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

#### 4. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

Оборудование: разметка на стене, магнезия или мел.

Участник тестирования намазывает кончики пальцев магнезией или мелом, становится боком к стене, на которой имеется разметка (в см) на расстоянии примерно 15 см., ноги на ширине плеч, руки опущены. Предварительно спортсмен фиксирует исходный результат при поднятии одной руки вверх, потом опускает руку. После этого выполняются подготовительные движения: делается быстрый присед и после резкого взмаха вверх руками выполняется прыжок вверх. Спортсмен при прыжке пытается коснуться как можно выше разметки кончиками пальцев (оставив при этом отметки). Определяется высота прыжка вверх по разнице между исходными и конечными показателями на измерительном приспособлении с точностью до 1 см.

Участнику тестирования предлагается выполнить три попытки. Фиксируется лучший результат.

#### 5. Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

#### 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

#### 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине

10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

#### **8. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

#### **9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

**(Приложение № 14)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы <u>общей физической подготовки</u> для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			<b>6,9</b>	<b>7,1</b>
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			<b>110</b>	<b>105</b>
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			<b>7</b>	<b>4</b>
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			<b>+1</b>	<b>+3</b>
<b>2. Нормативы <u>специальной физической подготовки</u> для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			<b>12,0</b>	<b>12,5</b>
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			<b>6</b>	<b>5</b>
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			<b>29</b>	<b>25</b>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

**(Приложение № 15)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			<b>10,4</b>	<b>10,9</b>
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			<b>18</b>	<b>9</b>
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			<b>+5</b>	<b>+6</b>
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			<b>175</b>	<b>165</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			<b>11,5</b>	<b>12,0</b>
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			<b>10</b>	<b>8</b>
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			<b>40</b>	<b>35</b>
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

**(Приложение № 16)**

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

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда - **«первый спортивный разряд»**.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

**(Приложение № 17)**

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

Для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда - «кандидат в мастера спорта».

#### **4.4.2. Техническая подготовка**

##### **1. Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4.**

Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. Расстояние передачи 3-3,5 м. Каждый занимающийся выполняет 7 попыток, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

##### **2. Передача мяча сверху двумя руками назад на точность из зоны 3 в зону 2.**

Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. Расстояние передачи 2-3 м. Каждый занимающийся выполняет 7 попыток, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

##### **3. Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4/ из зоны 4 в зону 2.**

Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 2 и 4 где располагается испытуемый. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. Расстояние передачи 6-7 м. Каждый занимающийся выполняет 7 попыток в каждую зону: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

##### **4. Верхняя прямая подача мяча на точность в правую, левую половину площадки.**

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 5 попыток на каждую половину площадки. По 2 в каждую половину площадки поочередно, 1 попытка в половину площадки, выбранную тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

##### **5. Верхняя прямая подача мяча на точность по зонам.**

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 5 попыток. По 2 в каждую из указанных зон площадки поочередно, 1 попытка в зону, выбранную тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

##### **6. Нападающий удар по ходу разбега в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча сверху.**

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар в правую половину площадки, из зоны 2 – в левую половину с передачи пасующего. Направление разбега и направление полета

мяча после нападающего удара должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 7 попыток: по 3 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.

**7. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча сверху.**

При нападающем ударе из зоны 4 площадь попадания - между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 1; при нападающем ударе из зоны 2 площадь попадания - между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 5. Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет нападающий удар с переводом в зону 1, из зоны 2 – в зону 5. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара не должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 7 попыток: по 3 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную площадь.

**8. Приём мяча снизу двумя руками из зон 1 и 5 в зону 3 или 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).**

Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1 и 5, волейболист должен направить в зону 2 или 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Каждому занимающемуся дается 7 попыток. По 3 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**9. Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали.**

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Из зоны 4 (2) выполняется нападающий удар по ходу разбега с высокой передачи пасующего из зоны 3. Исходное положение блокирующего – зона 2 (4). Направление нападающего удара и высота передачи известны блокирующему. Блокирующему дается 7 попыток. По 3 в зоне 4 и 2, 1 попытка в зоне, выбранной тренером. В зачет идут результативные попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения блока. Результативной считается попытка, при которой: блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки (с возможностью продолжения розыгрыша); мяч отскочил от рук блокирующего в площадку нападающего по нисходящей траектории.



**Нормативы по технической подготовке  
для зачисления на тренировочный этап**

**(Приложение № 18)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						Связ.	Нап.
1	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4 (7 попыток).	4	5	-	-	-	-
2	Передача мяча сверху двумя руками назад на точность из зоны 3 в зону 2 (7 попыток).	-	-	3	4	7	5
3	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4 (7 попыток)	-	-	4	5	7	6
4	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 4 в зону 2 (7 попыток).	-	-	4	5	7	6
5	Подача мяча на точность (5 попыток): Т-1; Т-2; Т-3 - верхняя прямая в правую, левую половину площадки; Т-4; Т-5 -верхняя прямая по зонам.	2	3	4	3	4	4
6	Нападающий удар по ходу разбега в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча сверху (7 попыток).	4	5	-	-	-	-
7	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча сверху (7 попыток).	-	-	4	5	5	6
8	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1 и 5 в зону 3 или 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи) (7 попыток).	3	4	5	5	5	6
9	Блокирование одиночное нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали (7 попыток).	3	4	5	5	5	6

**Нормативы по технической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

**(Приложение № 19)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства						Этап высшего спортивного мастерства	
		1-й год		2-й год		3-й год			
		Связ.	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.
1	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4 (7 попыток).	7	6	7	6	7	7	7	7
2	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 4 в зону 2 (7 попыток).	7	6	7	6	7	7	7	7
3	Передача мяча сверху двумя руками назад на точность из зоны 3 в зону 2 (7 попыток).	7	5	7	5	7	6	7	7
4	Верхняя прямая подача мяча на точность по зонам (5 попыток).	4	4	4	4	5	5	5	5
5	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча сверху (7 попыток).	5	6	5	6	6	7	7	7
6	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1 и 5 в зону 3 или 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи) (7 попыток).	5	6	5	6	5	7	6	7
7	Блокирование (одиночное) нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали (7 попыток).	5	6	5	6	6	6	7	7

### 4.4.3. *Тактическая подготовка*

Контроль уровня тактической подготовленности осуществляется в ходе тренировочных занятий, контрольных, отборочных и основных игр в предсоревновательном этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде годичного цикла спортивной подготовки.

Регистрация параметров эффективности соревновательных действий осуществляется на основе видеозаписей игр и тренировочных занятий, а также в режиме реального времени.

Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите, на подаче и в нападении с учетом функций игрока в команде. Эффективность выполнения игровых действий определяется количественным способом.

Успешными вариантами выполнений технических приёмов считаются:

- в подаче – выигранные и затруднённые (прием не позволяет команде организовать атаку);

- в приёме – мячи, доведенные в зону связующего игрока (+);

- на блоке – выигранные и «смягченные» мячи (мяч отскочил от рук блокирующего в площадку соперника; блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки (с возможностью продолжения розыгрыша);

- в защите – поднятые мячи с дальнейшим продолжение розыгрыша.

В конце спортивного сезона рамках сдачи контрольно-переводных нормативов в целях выявления тактических навыков занимающихся проводится двусторонний игровой спарринг, по итогам которого тренером дается соответствующая оценка по каждому занимающемуся (+/-). Результаты вносятся в таблицу (приложение № 20).

Более 20% успешных действий в каждом из элементов является показателем выполнения данного норматива.

Нормативы по тактической подготовке принимаются начиная с тренировочного этапа четвертого года подготовки (Т-4).

### **Нормативы по тактической подготовке**

(Приложение № 20)

№ п/п	ФИО	Эффективность выполнения игрового действия (Этапы подготовки: Т-4, Т-5, ССМ, ВСМ)			
		Подача (+/-)	Приём (+/-)	Блокирование (+/-)	Защитные действия (+/-)

#### **4.4.4. Теоретическая подготовка**

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством устных контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

Положительная оценка уровня теоретической подготовленности характеризуется освоением знаний, в рамках указанных ниже, тем для контрольных бесед, свободным и осознанным владением специальной терминологией в области физической культуры и спорта в целом и волейбола в частности.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на начальном этапе спортивной подготовки:**

1. Правила игры в волейбол.
2. Ознакомление с базовым представлением об антидопинге.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:**

Овладение основами теоретических знаний о виде спорта «волейбол» и физиологии человека:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры в волейбол.
8. Основы методики обучения волейболу.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.
10. Оборудование и инвентарь.
11. Тренерская установка (задание) игрокам перед соревнованиями и обсуждения проведенных игр.
12. Общероссийские антидопинговые правила.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

Повышение уровня теоретической подготовки о виде спорта «волейбол» и физиологии человека:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола и пляжного волейбола.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
5. Организация и проведение соревнований.

6. Основы техники и тактики волейбола.
7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.
8. Тренерская установка (задание) игрокам перед соревнованиями и обсуждения проведенных игр.
9. Общероссийские антидопинговые правила.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности волейболистов являются:

- понимание и владение специальной терминологией;
- практическое применение теоретических знаний;
- полнота знаний по представленному материалу;
- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг описанных тем.

Результаты теоретической подготовки вносятся в протокол КПН отдельным пунктом в формате «сдал/не сдал».

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

(Приложение № 21)

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на занимающегося	-	-		1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературных источников

#### Основная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. 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.
3. 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.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
5. 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.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / Министерство спорта Российской Федерации. 2022. – 27 с.

#### Дополнительная литература

1. 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.
2. 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.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 150 с.
6. Общероссийские антидопинговые правила / Министерство спорта Российской Федерации. 2021. – 83 с.
7. Ахметжанов Т.А. Факторы, определяющие эффективность деятельности волейболистов в процессе игры: автореф. дис. канд. пед. наук / Т.А. Ахметжанов. - М.: 1988. - 23 с.



### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола (<http://www.vfv.ru>).
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/voleybol.pdf](http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy-voleybol.pdf)

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРИЛОЖЕНИЙ

Название приложения	№ Приложения	№ страницы
Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	<b>Приложение № 1</b>	9
Требования к объему тренировочного процесса	<b>Приложение № 2</b>	10
Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам	<b>Приложение № 3</b>	14-20
Примерное распределение мезоциклов и микроциклов годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства (волейбол)	<b>Приложение № 4</b>	21-22
Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	<b>Приложение № 5</b>	23
Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	<b>Приложение № 6</b>	27
Перечень тренировочных мероприятий	<b>Приложение № 7</b>	28-29
Тренировочный план распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели (в астрономических часах)	<b>Приложение № 8</b>	31
Восстановительные средства и мероприятия	<b>Приложение № 9</b>	35-36
План антидопинговых мероприятий	<b>Приложение № 10</b>	41-43
Влияние физических качеств на результативность	<b>Приложение № 11</b>	44
Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств	<b>Приложение № 12</b>	46
Предпочтительные нормативы ростовых показателей для зачисления на этапы спортивной подготовки	<b>Приложение № 13</b>	101
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»	<b>Приложение № 14</b>	107
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»	<b>Приложение № 15</b>	108
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»	<b>Приложение № 16</b>	109

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».	<b>Приложение № 17</b>	110
Нормативы по технической подготовке для зачисления на тренировочный этап	<b>Приложение № 18</b>	113
Нормативы по технической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<b>Приложение № 19</b>	114
Нормативы по тактической подготовке	<b>Приложение № 20</b>	115
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки	<b>Приложение № 21</b>	118
Обеспечение спортивной экипировкой	<b>Приложение № 22</b>	119