

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»  
(МБУДО ДЮСШ «Спартак»)  
г. Вологда



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ «Спартак»

/ Г.А. Ушаков/

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ «Спартак»  
Протокол № 06 от 24.12.2019 года

## **ПРОГРАММА**

### ***СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ***

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённого приказом Министерства спорта РФ № 680 от 30 августа 2013 года с учётом изменений, внесённых в Федеральный стандарт приказом Минспорта РФ № 741 от 15 июля 2015 года.

#### **Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 3 года.

Тренировочный этап – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

**Разработчик программы:** инструктор-методист: Степанова С.Н.

**Рецензент:** Скиридова Т.В.

Год составления: 2019

	Содержание	№ страниц
1.	Пояснительная записка.	2 - 5
1.1	Характеристика вида спорта.	
2.	Нормативная часть	6-11
3.	Методическая часть.	11-130
3.1	Теоретическая подготовка.	
3.2	Физическая подготовка.	
3.3	Техническая подготовка.	
3.4	Тактическая подготовка.	
3.5	Интегральная подготовка.	
3.6	Психологическая подготовка.	
3.7	Система тренировочных заданий.	
3.8	Восстановительные средства.	
3.9	Воспитательная работа.	
3.10	Инструкторская и судейская практика.	
4.	Система контроля и зачетные требования	130-140
4.1	Педагогический и врачебный контроль.	
4.2	Контрольно-переводные нормативы.	
4.3	План физкультурных и спортивных мероприятий	138
5.	Перечень информационного обеспечения	140-143

### **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённого приказом Министерства спорта РФ № 680 от 30 августа 2013 года с учётом изменений, внесённых в Федеральный стандарт приказом Минспорта РФ №741 от 15 июля 2015 года, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (2014), профессиональных стандартов «Спортсмен» и «Тренер» (2014), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации.

### *Характеристика вида спорта.*

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на площадке (18х9), разделённой сеткой. Мяч вводится в игру подачей: игрок ударом направляет мяч на площадку соперника. Игроки команды (6 человек) стремятся к тому, чтобы мяч приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать подачу. Партия (за исключением 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков, с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счёта 24:24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка.(24:26). Победителем является команда, выигравшая три партии. При счёте партий 2:2, решающая 5 партия, играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол в переводе с английского «ударять мяч с лёта» или «летающий мяч». Изобретателем волейбола (1895 год) считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола. В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть которых дошла до наших дней, сформировались в 1915-1925 гг. В СССР волейбол начал культивироваться с начала 1920-х годов. Официальной датой его рождения в советской стране считают 28 июля 1923 года. Российский волейбол занимает сегодня одну из лидирующих позиций в мировом рейтинге. Золотые медали наших волейболистов на Олимпиаде-2012 в Лондоне, высшие титулы женской сборной России на чемпионатах мира 2006, 2010 гг. свидетельствуют о высоком уровне развития волейбола в нашей стране и ставят задачи сохранения победных традиций отечественного волейбола, передачи накопленного опыта и подготовки спортсменов высокого класса.

Сегодня рост спортивных результатов зависит от многих факторов. Это природные данные и спортивный талант самого спортсмена, это и качество работы системы многолетней и целенаправленной подготовки резерва.

Для сохранения лидирующего положение в мировом волейболе необходимо существенно повысить качество подготовки юных волейболистов. Современное молодое поколение требует современных, рациональных средств и методов спортивной тренировки, улучшения организации работы во всех звеньях подготовки спортивного резерва.

Программа по волейболу является основным документом по организации спортивной подготовки и руководству тренировочным процессом на отделении волейбола в ДЮСШ «Спартак» и содержит основные требования по возрасту, численному составу, объёму тренировочной работы, материалы по различным видам спортивной подготовки для каждого этапа работы с юными волейболистами. Программа определяет содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности и направлена на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Основной показатель работы спортивных школ - стабильность состава занимающихся, динамика прирост индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, теоретической, технической, тактической, интег4к5уальной и психологической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, сборных команд области, страны.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки учитываются следующие **принципы построения спортивной тренировки**:

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

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

3. **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

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

### ***Цели многолетней подготовки юных спортсменов.***

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка волейболистов высокой квалификации, в молодёжные и юношеские сборные команды России, области.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов.
- подготовку волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов.
- подготовку инструкторов и судей по волейболу.
- подготовку и выполнение зачётных требований (контрольных переводных нормативов).

### ***Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:***

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок, которая строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена;
- развитие физического потенциала каждого ребёнка, обеспечивающее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 1

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки. Численный состав обучающихся в группах.*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (минимальная)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (спортивная специализация)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

Таблица 2

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

Этапы многолетней подготовки		Разделы спортподготовки		Техническая	Тактическая, теоретическая, психологическая	Интегральная	Участие в соревнованиях и судейская, инструкторская практика	Медико-восстановительные мероприятия
		Общая	Специальная					
Начальной подготовки	1 год	28-34	8-10	18-20	12-15	8-10	8-10	4-6
Начальной подготовки	свыше года	25-28	10-12	20-22	15-20	8-10	10-12	4-6
Тренировочный этап	до 2 лет	18-20	10-14	20-22	22-25	10-12	12-14	6-8
Тренировочный этап	свыше 2 лет	14-16	12-14	22-24	25-30	10-12	12-16	6-8
Совершенствования спортивного мастерства	1-3	10-12	14-16	22-24	26-32	12-14	14-16	8-10
Высшего спортивного мастерства	1-2	8-10	14-16	23-25	26-34	12-16	15-17	8-10

Таблица 3

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

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивная специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-5
Отборочные	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Основные	1	1	2	2	3	3
<b>Всего игр</b>	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35

Таблица 4

**Максимальный объём тренировочной нагрузки и требования для перевода на этапы спортивной подготовки.**

Год подго товк и	Минима льный возраст для зачисле ния	Наполн яемость групп (чел)	Общее количество тренировок		Максимальное кол-во учебных часов		Раз ряд	Требования для перевода на следующий год обучения, этап (на конец учебного года)
			в неделю	в год	в неделю	в год		
<b>Этап начальной подготовки.</b>								
1 год	9	14	3(2x2x2)	156	6	312	-	<b>1. Выполнение нормативов ОФП. 2. Освоение элементов базовой технической подготовки и выполнение нормативов по технической подготовке. 3. Освоение теоретического раздела программы. 4. Освоение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки</b>
2 год	10-11	14	4(2x2x2x2)	208	8	416	-	
3 год	11-12	14	4(2x2x2x2)	208	8	416	3 юн	

<b>Тренировочный этап.</b>								
1 год	12	12	5(2x2x2x2x2)	260	10	520	2 юн	<b>1. Выполнение нормативов ОФП, СФП.</b> <b>2. Выполнение нормативов по технико-тактической подготовке, интегральной подготовке (с 3 года).</b> <b>3. Освоение теоретического раздела программы.</b> <b>4. Освоение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.</b> <b>5. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям и высшим достижениям.</b>
2 год	13-14	12	6(2x2x2x2x2x2)	312	12	624	1 юн	
3 год	14-15	12	6(2x2,5x2x2,5x2,5x2,5)	312	14	728	1 юн - 3	
4 год	15-16	12	7(2x2,5x2x2,5x2x2,5x2,5)	364	16	832	3 - 2	
5 год	16-17	12	7(2,5x2,5x2,5x2,5x2,5x3x2,5)	364	18	936	2	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>								
1 год	14	6	7(3x3x2,5x3x3x3x2,5)	364	20	1040	1	<b>1. Выполнение нормативов ОФП, ТТП.</b> <b>2. Выполнение 1 разряда, разряда КМС.</b> <b>3. Освоение теоретического раздела программы.</b> <b>4. Стабильность в играх.</b> <b>5. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям и высшим достижениям.</b>
2 год			8(3x3x3x3x2,5x2,5x2,5x2,5)	416	22	1144	Выполнение КМС	
3 год			8(3x3x3x3x3x3x3x3x3)	416	24	1248	Подтверждение КМС	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>								
1 год	14	6	10	520	26	1352	КМС	<b>1. Выполнение нормативов ОФП, ТТП.</b> <b>2. Подтверждение разряда КМС.</b> <b>3. Освоение теоретического раздела программы.</b> <b>4. Стабильность в играх.</b> <b>5. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям и высшим достижениям.</b>
2 год			11	572	28	1456	КМС	



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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1	Сетка волейбольная со стойками и ограничительными антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом 1-5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	28
14	Утяжелитель для рук	комплект	28
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25
<i>Дополнительное оборудование для пляжного волейбола</i>			
16	Разметка с укрепителями	комплект	2
17	Мяч для пляжного волейбола	штук	8-10
18	Измеритель высоты сетки	штук	1
19	Солнцезащитный зонт	штук	2
20	Стол	штук	2
21	Стулья	штук	4

## Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	На занимающегося	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				К-во	Срок (лет) эксплуатации	К-во	Срок (лет) эксплуатации	К-во	Срок (лет) эксплуатации	К-во	Срок (лет) эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава(голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава(напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на	-	-	2	1	3	1	4	1

			занимающегося								
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
<b>Дополнительная экипировка для занятий пляжным волейболом</b>											
16	Кепка тренировочная	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
117	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
18	Шлёпанцы	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
19	Сандалии	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
20	Носки пляжные	пар	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
21	Рюкзак тренировочный	штук	на занимающегося			1	2	1	2	1	2
22	Термобельё (водолазка и трико)	комплект	на занимающегося			2	1	2	1	2	1
23	Плавки (купальник)	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает в себя:

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

**Организационно-методические указания.**

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

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные страны).

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

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

#### ***Система многолетней спортивной подготовки.***

Многолетняя подготовка волейболистов делится на 4 этапа:

Этап начальной подготовки (3 года): возраст зачисления с 9 лет.

Тренировочный этап (спортивная специализация 5 лет): возраст зачисления с 12 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства: с 14 лет (продолжительность этапа без ограничений)

Этап высшего спортивного мастерства с 14 -16 лет (продолжительность этапа без ограничений).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких результатов. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

На современном этапе подготовки в волейбол отбираются высокорослые, прыгучие, ловкие и гибкие подростки.

Система спортивного отбора включает:

- а/ массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б/ отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по волейболу;
- в/ просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

**Первый этап** «предварительной подготовки» предусматривает:

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

В ДЮСШ зачисляются мальчики с 9 лет, желающие заниматься волейболом и предоставившие справку врача – педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий волейболом.

На этапе начальной подготовки осуществляется воспитательная и спортивная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники в волейболе;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

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

**Третий этап** «углубленной тренировки» направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол»: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в волейболе - связующие, нападающие, либеро. Возраст юных спортсменов 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ (группах спортивной специализации). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по ОФП и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется на этом этапе при условии выполнения волейболистами контрольно-переводных нормативов по ОФП и технической подготовке. С тренировочного этапа начинается специализация в волейболе. Результатом реализации программы на тренировочном этапе является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по волейболу;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Четвертый этап** «спортивного совершенствования» посвящен повышению уровня различных сторон

подготовленности. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Основным принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных волейболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: утяжеленными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса утяжеленных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений. Значительное влияние на результативность игры в волейбол имеют скоростные и координационные способности; среднее влияние – мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость и телосложение; незначительное влияние - гибкость. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов. Задачи подготовки:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;
- достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности,
- высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;
- достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности;

-приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу, получение знаний инструктора по спорту;

-выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке,

-подтверждение норматива I спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта,

-включение в тренировочный состав команд высших разрядов.

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

Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства свидетельствует о том, что на фоне общего увеличения часов значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки в сравнении с тренировочными группами.

Объем специальной физической и технической подготовки остается примерно в одном уровне в течение всех трех лет обучения.

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

**Пятый этап** «спортивного мастерства» заключается в достижении и поддержании максимально доступного для спортсмена классического уровня подготовленности. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства. На этом этапе осуществляется освоение молодыми игроками специфики подготовки квалифицированных волейболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжениям. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

Результатом реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

В задачи этого этапа подготовки входит:

привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и команд высших разрядов;

дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде;

повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовленность);

выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке с учетом требований в командах высших разрядов; подтверждение выполнения норматива «кандидат в мастера спорта».

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

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

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

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте. В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;



- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом на этапах Т (СС), ССМ и ВСМ (то есть с 14-15 лет);
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Указанные возрастные границы условны. Основным показателем – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены при выполнении требований переводятся на следующий год обучения или этап и в более раннем возрасте. В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов.

Программа рассчитана на то, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных волейболистов, но не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа содержит:

- материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения;
- материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической;
- по системе оценки уровня подготовленности юных спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед отделением волейбола ДЮСШ, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно- профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов;
- организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

-четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;

-привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить юных спортсменов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты, результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств юных волейболистов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития физических качеств:

Таблица 7

**Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

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

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

Так, оптимальные периоды для развития аэробных возможностей у мальчиков и юношей будут 8-10 и в 14 лет;

Для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13, 16-17 лет. Для развития креатинофосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

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

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>	<i>Условные обозначения:</i>
Телосложение	3	3 - значительное влияние 2 - среднее значение 1 - незначительное влияние
Скоростные способности	3	
Вестибулярная устойчивость	3	
Координация	3	
Выносливость	2	
Мышечная сила	2	
Гибкость	1	

**Тренировочные занятия.**

*Тренировочные занятия* различаются по направленности. В практических занятиях выделяют: однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке).

Комбинированные включают материал двух- трех компонентов в различных сочетаниях.

Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

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

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

тактического мастерства. Комбинированные занятия *на основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания.

Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств. Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

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

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и зачетов. Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий или теоретических зачётов.

#### **Этап начальной подготовки**

1. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

Характеристика классического волейбола. Характеристика пляжного волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий.

Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня.

Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в волейбол, в пляжный волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков.

Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.

Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### *Тренировочный этап.*

1. Физическая культура и спорт в России.

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в 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 и среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников.

Оздоровительная и прикладная направленность волейбола (пляжного волейбола).

История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России.

Международные юношеские соревнования по волейболу и пляжному волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу (пляжному волейболу) в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному волейболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.

Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие).

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

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе.

Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол.

Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. Основы методики обучения волейболу и пляжному волейболу.

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

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение за играми на соревнованиях. Контрольные испытания.

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

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

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

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства.***

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

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола (пляжного волейбола). Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу и пляжному волейболу другим странам в развитии этих спортивных дисциплин волейбола.

Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола.

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

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления.

Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, 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 классический волейбол. Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола и пляжного волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу и пляжному волейболу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки.

Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

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

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

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

1. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол.

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

2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе (пляжном волейболе). Индивидуализация тренировочного процесса с учетом морфо-функциональных особенностей спортсменов и игровой функции в команде.

Взаимосвязь основных сторон подготовки. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.

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

#### **Физическая подготовка.**

#### ***Этап начальной подготовки. 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.

***Гимнастические упражнения*** подразделяются на три группы:



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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

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

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

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

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

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

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений:

стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

**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 пробегает 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.

Среди средств *физической подготовки* значительное место занимают упражнения с предметами:

набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, различными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча - 1 кг. Вес гантелей для 14-16 лет 0,5–1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизаторами применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол. Особое место среди них могут занимать упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс освоения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению ошибок обучающихся.

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

**Прыжки** на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

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

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви.

Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные

броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д.

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многokратное 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.

Спортсмен располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

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

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

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

Общая физическая подготовка

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

#### **2. Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Специальная физическая подготовка***

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

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

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

На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры - из числа изученных ранее.

Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

- а) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);
- б) тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;
- в) прыжки на двух (одной) ногах вперед вверх по лестничным ступенькам;
- г) серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°);
- д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;
- е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;
- ж) подъем и сход с возвышения со штангой на плечах;
- з) подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног;
- и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;
- к) серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета);
- л) прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50– 55 см для женщин). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;
- м) прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину;
- н) подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;
- о) спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.
- п) спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер – прыжок на тумбу и т.д.;
- р) прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от 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. Многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д.

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. «Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и выполняет бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию.

#### **4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

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

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

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

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

#### **5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

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

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки.

Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой.

Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

#### **6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

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

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

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

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

Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

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

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

Физическая подготовка (общая и специальная)

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

1. Направленность упражнений при физической подготовке связующих:

- 1) способствующие качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками;
- 2) совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления;
- 3) развивающие быстроту ответных действий, быстроту ориентировки.

2. Направленность упражнений при физической подготовке нападающих:

- 1) способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием;
- 2) укрепляющие суставы и связки, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые);
- 3) развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.

3. Направленность упражнений при физической подготовке *либеро*:

- 1) способствующие качественному овладению защитными действиями;
- 2) совершенствующие быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость.

## **Техническая подготовка.**

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

### ***Этап начальной подготовки Первый и второй годы подготовки***

#### Техника нападения

1. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5- 3-4, 1-3-2; передачи в степу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### Техника защиты

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

### ***Третий год подготовки.***

#### Техника нападения

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».лд ссссссссссссссссс
4. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую полсссссссссссссссссссссссссовину 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.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты

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

#### *Тренировочный этап.*

#### *Первый и второй годы подготовки*

#### Техника нападения.

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

### ***Третий год подготовки***

Техника нападения.

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

2. Передачи сверху двумя руками:

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

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 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

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

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачей, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачей, первая передача на точность; верхней прямой подачей и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачей; 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 подачей; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачей, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием

подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

### ***Четвертый год подготовки.***

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.
3. Нападающие удары: нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

- 1 Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

### ***Пятый год подготовки.***

Техника нападения.

1. Стойки и перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.



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

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

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

*Техника защиты*

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

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

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

### *Поддача мяча*

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

### *Нападающие удары*

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

### *Техника защиты*

#### *Перемещения и стойки*

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.
2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

#### *Прием мяча.*

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

#### *Блокирование*

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

#### *Техника нападения*

#### *Перемещения и стойки*

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

#### *Передача мяча*

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

#### *Для нападающих:*

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

### *Поддача мяча*

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

#### *Нападающий удар*

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

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

#### *Прием мяча*

1. Стабильное (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 зона 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.

### **Тактическая подготовка.**

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола занимающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

### ***Этап начальной подготовки Первый и второй годы подготовки***

Тактика нападения

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

Тактика защиты

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

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

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

### ***Третий год обучения***

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

### ***Тренировочный этап***

#### ***Первый и второй год подготовки.***

Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

#### Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### ***Третий год подготовки***

#### Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через



сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

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

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

Тактика защиты

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

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

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

***Четвертый год подготовки***

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов:

выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

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

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

### ***Пятый год подготовки.***

Тактика нападения

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства Первый год подготовки***

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

#### *Командные действия*

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

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

Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

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

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

#### *Тактика защиты*

#### *Индивидуальные действия*

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

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

#### *Групповые действия*

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

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

#### *Командные действия*

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

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

### ***Второй год подготовки.***

#### *Тактика нападения*

#### *Индивидуальные действия*

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

2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.

4. Нападающий удар от блока, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

#### *Групповые действия*

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (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*

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

### *Третий год подготовки*

Тактика нападения

*Индивидуальные действия*

1. Затруднение приема подачи.
2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.
3. Применение отвлекающих действий.

*Групповые действия*

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

*Командные действия*

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

*Индивидуальные действия*

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

*Групповые действия*

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

*Командные действия*

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

## *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 тактической комбинаций.

### Тактика защиты

#### *Индивидуальные тактические действия*

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



2. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1, 6, 5. Нападающие удары выполняются через сетку в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера (чередование ударов и обманов).
3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.
4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную тактику, стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается заблокировать нападающий удар.

#### *Групповые тактические действия*

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают его. Прием в зоне 5, на страховке игроки зон 6 и 4; прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.
2. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с обманными, совершенствуются навыки приема мяча в защите и на страховке.
3. На стороне «нападающих» выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при атакующем ударе.
4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

#### *Командные тактические действия*

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

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка волейболиста – это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной и командной спортивной борьбы.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки:

развитие качеств в рамках структуры приёма, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приёмов;

технической и тактической подготовки (совершенствование приёмов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий – отдельно в защите и нападении и сочетание нападающих и защитных действий.

*Высшая форма интегральной подготовки* – учебные, контрольные игры и *соревнования* по волейболу. Соревнования – это не только цель тренировки, но и эффективное средство специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно

добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объёма и интенсивности нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Основное средство интегральной подготовки – это выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня. *Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику не могут заменить тренировочных и соревновательных игр*, т.к. только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется мастерство и моральная и психологическая подготовленность игроков.

Рекомендуется практиковать комплексный зачёт: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, недопонимание нужности соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

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

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

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

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревнованиям, входят закрепление технико-тактических приёмов и действий, разученных ранее, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе и интегральной подготовки волейболистов, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов применяются 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 слабым или «удобным» соперником;
- усложнение условий за счёт ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником.
- интенсификация соревновательной деятельности посредством соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача только силовая в прыжке, нападающие удары с максимально возможной резкостью и др.)

Для соревновательной подготовки использовать: волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6. Соревнования по мини-волейболу, товарищеские, контрольные игры, соревнования по технической и специальной подготовке, по волейболу уменьшенными составами. Для 15-16 летних в число игр входят все игры соревнований городского, регионального, республиканского масштаба. Для 12-14 летних игры городского, областного масштаба, товарищеские встречи команд спортивных школ. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

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

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

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

### *Этап начальной подготовки Первый и второй годы подготовки*

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

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

### ***Третий год подготовки.***

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### ***Тренировочный этап***

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

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

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

### ***Третий год подготовки***

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

### ***Четвертый год подготовки***

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

### ***Пятый год подготовки***

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства.***

#### ***Первый год обучения***

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.
4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

#### ***Второй год обучения.***

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

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).
5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### ***Третий год обучения***

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и тактических действий в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по технике, тактике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### ***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.

## **Инструкторская и судейская практика.**

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

### ***Первый год.***

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

### ***Второй год.***

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

### ***Третий год.***

1. Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

### ***Четвертый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

### ***Пятый год.***

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



2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
  3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
  4. Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу и пляжному волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе.
- Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА и ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки, тренировочного и этапа совершенствования спортивного мастерства. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога и других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно-полезный труд и общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важным фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся ставят перед собой задачи, повышают чувство ответственности за обучение и спортивные успехи.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Обсуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Если индивидуальная воспитательная работа тренера не достигает цели, аморальные поступки должны обсуждаться коллективно.

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

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач.

Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание во время тренировки

- создание благоприятной обстановки (место, спортивный инвентарь, одежда, личные качества тренера и т.п.)

Воспитательный эффект снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, контроля за воспитательной работой и систематического учёта воспитательного эффекта. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий, а предъявляемые требования должны оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Важное место в решении задач воспитательной работы занимает самонаблюдение юного спортсмена, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие обязательств с целью активизировать себя и определить принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию.

Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, критичность, глубину и остроту ума, целеустремлённость, смелость, решительность и др. качества.

Особенное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы спортсмена по преодолению трудностей, связанных выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Формирование спортивного характера (бойцовских качеств) осуществляется в процессе многолетней работы и является составной частью воспитательной работы.

Большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и др. дисциплин, умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях, развитие познавательной активности, творческих проявлений.

### **Психологическая подготовка.**

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

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

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

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

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

### *2. Развитие процессов восприятия.*

Специфика волейбола и пляжного волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции. Игра в волейбол и пляжный волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования,

выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

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

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

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

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

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

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

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

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

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

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

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

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

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления. Предигровая 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. Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сопливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; • применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин.

Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-ую беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре. Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

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

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

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях.
3. Совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами в процессе соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них следующие:
  1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
  2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
  3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
  4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
  5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
  6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
  7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).
  8. Проведение совместных занятий юниоров с волейболистами команды мастеров.
  9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
  10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
  11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

### **Система тренировочных заданий**

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



отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды. Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводных, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

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

### **Восстановительные средства и мероприятия**

#### ***Этап начальной подготовки, тренировочный этап.***

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

В современном спорте особое внимание должно уделяться восстановительным средствам.

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне.
5. Массаж и самомассаж.

*Таблица 9*

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства тренировочного этапа.			
<b>Этап начальной подготовки</b>			

Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности ФСО волейболистов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43оС 3 минуты само - и гетерорегуляция.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки  3-8 минут.  3 минуты само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, Душ – тёплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа	Ускорение	Локальный массаж.	8-10 минут

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

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

*стресс-восстановление*, восстановление после перенапряжений. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации.

### **Педагогические средства восстановления.**

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности волейболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают:

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

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна,

ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности волейболистов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют

функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

*Спортивный массаж* включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до матча, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как

эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло. Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

*Баротерапия.* В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500- 2000 м 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 спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

*Аэроионизация* оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма – понижается артериальное давление, становится реже дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

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

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

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

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

В пляжном волейболе особенности применения восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий обусловлены следующим:

- а) необходимостью тренировок и соревнований под открытым небом, в условиях пониженной (менее 10°С) и повышенной (свыше 25-30°С) температуры воздуха, при ярком солнце и сильном ветре;
- б) участием во время соревнований и игровых тренировок в 2-4 официальных (тренировочных) играх в день.

### **Воспитательная работа**

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

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена классического или пляжного волейбола, задач этапа начальной подготовки и тренировочного

(спортивной специализации). Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является волейболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве

инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменов. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства



коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление волейболиста с днем рождения, с победой и т.д. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных волейболистов и спортсменов пляжного волейболиста принадлежит тренеру- педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

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

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

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Игрок воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности волейболиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного

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

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

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена классического и пляжного волейбола обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства.***

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

В работе детско-юношеской спортивной школы по волейболу в группах совершенствования спортивного мастерства одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства игроков. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно уметь сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий;

второй - в процессе спортивных соревнований.

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

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных спортсменов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность,

смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

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

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека. Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

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

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

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

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний недостатков и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;

- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и т.д., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных трудностей в ходе учебных и контрольных игр по волейболу или пляжному волейболу. Это даст возможность подготовить юных спортсменов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества игроков воспитываются на преодолении трудностей, связанных с участием в продолжительных тренировках, с перенесением интенсивных и объемных нагрузок;
- в процессе физической подготовки, при совершенствовании техники, тактики игры, надо предусматривать развитие личностных качеств юных волейболистов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного волейболиста или спортсмена пляжного волейбола;
- в формировании личностных качеств необходим индивидуальный подход, так как каждый игрок отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных игроков. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий и в процессе матчей. При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность - плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными волейболистами. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе или пляжном волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых – соревновательных действий.

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

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

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

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

- а) необходимо знать, какие привычки помогают игроку проявить себя в тренировке и матче;
- б) ориентироваться на положительный образец: юные волейболисты или спортсмены пляжного волейбола должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- в) формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- г) необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание). Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Содержание тренировочно-соревновательной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных спортсменов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля. В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать

внимание юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Тренировочно-соревновательный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к сопернику.

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

В группах спортивного совершенствования выделяют следующие условия:

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

### **Требования безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

В зависимости от условий и организации занятий и соревнований спортивная подготовка по волейболу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности. Тренер обеспечивает безопасное проведение тренировочного процесса и несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья занимающихся.

Важно! Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления (стоек) тренажеров и другого оснащения, а так же ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий волейболом.

Во время проведения занятий необходимо контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда.

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

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

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

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

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

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

***Учебный план.***

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельно по индивидуальным планам юных спортсменов на период их активного отдыха с увеличением

общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе игроков высокого класса для команд высоких

Таблица 10

**Учебный план тренировочной и соревновательной деятельности на 52 недели  
по этапам и годам спортивной подготовки отделения волейбола в ДЮСШ (в часах)**

№ п/ п	Этапы  Разделы подготовки	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства		
		Год обучения													
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	
1.	Теоретическая	8	12	12	14	18	20	20	20	22	22	22	24	24	
2.	Общая физическая	86	104	104	86	88	110	116	110	104	100	98	108	120	
3.	Специальная физическая	44	55	55	66	81	96	122	124	145	150	127	154	160	
4.	Техническая	72	99	99	106	119	152	150	150	180	190	190	220	230	
5.	Тактическая	37	52	52	62	68	82	100	118	130	160	190	210	230	
6.	Интегральная	26	40	40	51	68	72	92	118	150	170	214	218	260	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	18	20	20	22	24	24	28	30	
8.	Соревнования	25	40	40	64	102	104	126	150	153	182	195	200	210	
9.	Контрольные испытания	14	14	14	16	20	20	22	22	24	26	32	34	36	
10	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	45	52	54	64	104	110	120	156	156	156	
Общее количество часов в год (без спортивно-оздоровительного лагеря)		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	

**План годичного цикла спортивной подготовки.**

Планирование годичного тренировочного цикла тренировочного ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены



в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В данном разделе на основе учебного плана даётся структура годового цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на всех этапах, указываются сроки проведения контрольных испытаний.

На этапе начальной подготовки периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На тренировочном этапе с 3 по 5 годы вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на **период соревнований** приходились задачи **совершенствования освоенного технико-тактического арсенала** и применения приёмов в условиях соревнований.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (условно - зимний и летний с главными соревнованиями - первенством СЗФО и первенством России). В зависимости от этого в году предусматривается два больших цикла подготовки и участия в соревнованиях. Следовательно, два больших цикла состоят из двух подготовительных (в зависимости от календаря соревнований), двух соревновательных и двух (одного) переходных периодов. Для квалифицированных команд целесообразно планировать подготовку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август).

### **Подготовительный период.**

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы.

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объём тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

#### ***Этап общей подготовки.***

На этом этапе имеет место большой объём тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет

исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка.

Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом - главная задача этапа общей подготовки волейболистов высокой квалификации.

#### ***Специальный этап подготовки.***

На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн. На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

#### ***Предсоревновательный этап.***

Этот этап преследует главную цель - моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

1. Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами,
2. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка).
3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
4. Совершенствование техники игры.
5. Создание условий для активного отдыха.
6. Теоретическая подготовка по вопросам ведения игры.

Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держат» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочную объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества - небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

### **Соревновательный период.**

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода - зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

Первый вариант - соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант - структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант - структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые - по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма волейболистов;
- повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

В начале любого выбранного микроцикла 1-2 дня - разгрузочные, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

### **Переходный период.**

Этот период имеет очень важное значение. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы. Продолжительность переходного периода - 25-30 дней.

В практике волейбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых — верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку

и как результат бездеятельности - потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений - средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю - 5-6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

Таблица 11

*Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на этапе начальной подготовки 1 года*

№ недели	Виды подготовки										Количество соревнований	Контрольные испытания	Итого за неделю часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная			
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1</b>		1			1							4	<b>6</b>
<b>2</b>		1	1		1	1						2	<b>6</b>
<b>3</b>		2	1		1	2							<b>6</b>
<b>4</b>		1	1		1	1					2		<b>6</b>
<b>5</b>		1	1		1	1		1		1			<b>6</b>
<b>6</b>	1	1	1		1	1			1				<b>6</b>
<b>7</b>	1	1	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>8</b>		1	1		1	1		1		1			<b>6</b>
<b>9</b>		1	1		1	1		1	1				<b>6</b>
<b>10</b>		1	1			1			1		2		<b>6</b>
<b>11</b>		1	1		1	1					2		<b>6</b>

<b>12</b>		2	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>13</b>		2	2		1	1							<b>6</b>
<b>14</b>		1	2		1	1		1					<b>6</b>
<b>15</b>		2	1		1	1		1					<b>6</b>
<b>16</b>	1	2	1		1	1							<b>6</b>
<b>17</b>		2	1		1			1		1			<b>6</b>
<b>18</b>		2	1					1			2		<b>6</b>
<b>19</b>					1					1	4		<b>6</b>
<b>20</b>		2	1		1	1			1				<b>6</b>
<b>21</b>		2	1		1	1		1					<b>6</b>
<b>22</b>		2	1		1	1			1				<b>6</b>
<b>23</b>		2	1			1		1	1				<b>6</b>
<b>24</b>		2	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>25</b>		2	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>26</b>		2	1		1				1	1			<b>6</b>
<b>27</b>	1	1	1		1	1			1				<b>6</b>
<b>28</b>	1	1	1		1	1		1					<b>6</b>
<b>29</b>			1		1	1			2	1			<b>6</b>
<b>30</b>											2	4	<b>6</b>
<b>31</b>					1					1	4		<b>6</b>
<b>32</b>		3	1		1	1							<b>6</b>
<b>33</b>		3	1		1	1							<b>6</b>
<b>34</b>		2	1					1	1	1			<b>6</b>
<b>35</b>		2	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>36</b>		2	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>37</b>		2	1		1	1		1					<b>6</b>
<b>38</b>		2	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>39</b>		2	1		1	1				1			<b>6</b>
<b>40</b>		2	1					1		2			<b>6</b>
<b>41</b>		2	1					1		2			<b>6</b>
<b>42</b>	2	2	1							1			<b>6</b>
<b>43</b>	1	2	1						2				<b>6</b>



<b>4</b>		2	1		1	1				1	2		<b>8</b>
<b>5</b>		2	1		1	2		1		1			<b>8</b>
<b>6</b>	2	2	1		1	1			1				<b>8</b>
<b>7</b>	1	2	1		2	1				1			<b>8</b>
<b>8</b>		2	2		1	1		1		1			<b>8</b>
<b>9</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>10</b>		2	1			1			1	1	2		<b>8</b>
<b>11</b>		2	1		1					1	3		<b>8</b>
<b>12</b>		3	2		1	1				1			<b>8</b>
<b>13</b>		2	2		1	1			1	1			<b>8</b>
<b>14</b>		2	2		1	1		1		1			<b>8</b>
<b>15</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>16</b>	2	2	1		1	1		1					<b>8</b>
<b>17</b>		2	1		1			1	1	2			<b>8</b>
<b>18</b>		2	1			1					4		<b>8</b>
<b>19</b>					1					1	6		<b>8</b>
<b>20</b>		3	1		1	1			1	1			<b>8</b>
<b>21</b>		3	1		1	2		1					<b>8</b>
<b>22</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>23</b>		2	2		1	1		1	1				<b>8</b>
<b>24</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>25</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>26</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>27</b>	2	1	1		1	1		1	1				<b>8</b>
<b>28</b>	2	1	2		1	1		1					<b>8</b>
<b>29</b>			1		2	1		1	2	1			<b>8</b>
<b>30</b>								1			3	4	<b>8</b>
<b>31</b>					1					1	6		<b>8</b>
<b>32</b>		3	1		2	2							<b>8</b>
<b>33</b>		3	1		2	2							<b>8</b>
<b>34</b>		3	1		1	1			1	1			<b>8</b>
<b>35</b>		2	1		1	2		1		1			<b>8</b>





<b>4</b>		2	1		1	1				1	2		<b>8</b>
<b>5</b>		2	1		1	2		1		1			<b>8</b>
<b>6</b>	2	2	1		1	1			1				<b>8</b>
<b>7</b>	1	2	1		2	1				1			<b>8</b>
<b>8</b>		2	2		1	1		1		1			<b>8</b>
<b>9</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>10</b>		2	1			1			1	1	2		<b>8</b>
<b>11</b>		2	1		1					1	3		<b>8</b>
<b>12</b>		3	2		1	1				1			<b>8</b>
<b>13</b>		2	2		1	1			1	1			<b>8</b>
<b>14</b>		2	2		1	1		1		1			<b>8</b>
<b>15</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>16</b>	2	2	1		1	1		1					<b>8</b>
<b>17</b>		2	1		1			1	1	2			<b>8</b>
<b>18</b>		2	1			1					4		<b>8</b>
<b>19</b>					1					1	6		<b>8</b>
<b>20</b>		3	1		1	1			1	1			<b>8</b>
<b>21</b>		3	1		1	2		1					<b>8</b>
<b>22</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>23</b>		2	2		1	1		1	1				<b>8</b>
<b>24</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>25</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>26</b>		2	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
<b>27</b>	2	1	1		1	1		1	1				<b>8</b>
<b>28</b>	2	1	2		1	1		1					<b>8</b>
<b>29</b>			1		2	1		1	2	1			<b>8</b>
<b>30</b>								1			3	4	<b>8</b>
<b>31</b>					1					1	6		<b>8</b>
<b>32</b>		3	1		2	2							<b>8</b>
<b>33</b>		3	1		2	2							<b>8</b>
<b>34</b>		3	1		1	1			1	1			<b>8</b>
<b>35</b>		2	1		1	2		1		1			<b>8</b>

36		2	1		1	1		1	1	1			8
37		2	1		2	2		1					8
38		2	1		1	1			1	2			8
39		2	1		1	2		1		1			8
40		2	1		1			1	1	2			8
41		2	1		1	1			1	2			8
42	2	2	1			1			1	1			8
43	1	2	1		1						3		8
44		2	1			1				1	3		8
45		2	2		1	1				2			8
46		2	2		1			1	1	1			8
46		2							1	2	3		8
48		2	1						1	1	3		8
49		3	1		1	1					2		8
50		2	1			1		1				3	8
51		2	1		1	1		1	1			1	8
52		2	1		1	1		1	1	1			8
<b>Итого за год</b>	<b>12</b>	<b>104</b>	<b>55</b>	<b>99</b>	50	49	<b>52</b>	26	26	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>416</b>

Таблица № 14

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе 1 года

№ недели	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановит мероприятия	Итого за неделю часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		3	2		1								4		10
2		3	1										4	2	10
3		3	2		1	1		1	1	1					10

4		2	2		1	1		1		1			2	<b>10</b>
5		3	2		1	1			2	1				<b>10</b>
6		2	2		1	2		1		1			1	<b>10</b>
7	1	2	2		1	1		1	1	1				<b>10</b>
8		2	2					1	1	2			2	<b>10</b>
9	2		2		1	1		1	1	2				<b>10</b>
10						1			1			6	2	<b>10</b>
11					2	2						6		<b>10</b>
12		2	2		1	1		1		1			2	<b>10</b>
13		2	3		1	1			1	2				<b>10</b>
14		2	2		2	1		1		1			1	<b>10</b>
15	1	2	3		1			1		2				<b>10</b>
16		2	2					1		1	2		2	<b>10</b>
17			2			1			2	3	2			<b>10</b>
18					1	1		1				6	1	<b>10</b>
19					2	2						6		<b>10</b>
20		3	1		1	1		1		1			2	<b>10</b>
21	2	3	2		1				1	1				<b>10</b>
22	1	3	2			1		1		1			1	<b>10</b>
23		3	2		1			1	1	2				<b>10</b>
24		2	1		1	1		1	1	1			2	<b>10</b>
25					2	1		1	1	1		4		<b>10</b>
26		2	2		1	2		1		1			1	<b>10</b>
27		1	1		3	2		1	1	1				<b>10</b>
28		1	1		1	2		1		1	2		1	<b>10</b>
29			1		2	2		1	1	1	2			<b>10</b>
30					1	1		1				6	1	<b>10</b>
31					2	2						6		<b>10</b>
32	1	3	1			1			1	1			2	<b>10</b>
33	2	3	1		1	1			1	1				<b>10</b>
34		2	1		1			1	1	2			2	<b>10</b>
35		3	1		1	1		1	1	2				<b>10</b>

36		2	1		1	1		1		2			2	<b>10</b>	
37		3	1		1	1		1	1	2				<b>10</b>	
38								1				7	2	<b>10</b>	
39	2	2	1		1	2			1	1				<b>10</b>	
40		2	1		2	1		1		1			2	<b>10</b>	
41		2	1		2	2		1	1	1				<b>10</b>	
42		2	1		1	1		1	1	1			2	<b>10</b>	
43		1	1		2	1			1			4		<b>10</b>	
44		1	1					1	1	2		2	2	<b>10</b>	
45	2	1	1		1	1		1	1	2				<b>10</b>	
46			1		1	2		1	1	2			2	<b>10</b>	
47					1	1						8		<b>10</b>	
48									1			7	2	<b>10</b>	
49		3	2			1		1		1		2		<b>10</b>	
50		3	2		1					2			2	<b>10</b>	
51		3	2		1	2						2		<b>10</b>	
52		2	2		2	2							2	<b>10</b>	
<b>Итого за год</b>	<b>14</b>	<b>86</b>	<b>66</b>	<b>106</b>	53	53	<b>62</b>	33	29	<b>51</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>520</b>

Таблица №15

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе 2 года

№ недели	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановит мероприятия	Итого за неделю часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		3	2		1								6		<b>12</b>
2		3	1		1	1							4	2	<b>12</b>
3		3	2		1	2		1	1	2					<b>12</b>

4		2	2		2	1		1		2			2	<b>12</b>
5		3	2		1	2			2	2				<b>12</b>
6		2	2		1	1		2		2			2	<b>12</b>
7	2	2	2		1	1		1	1	2				<b>12</b>
8		1	2		2	1		1	1	2			2	<b>12</b>
9	2		2		1	2		1	1	3				<b>12</b>
10									1			9	2	<b>12</b>
11												12		<b>12</b>
12		3	2		2	1		1		1			2	<b>12</b>
13		3	3		1	2			1	2				<b>12</b>
14		2	2		2	1		1		2			2	<b>12</b>
15	1	2	3		1	2		1		2				<b>12</b>
16		1	2		2	1		1		1	2		2	<b>12</b>
17			2		1	2			2	3	2			<b>12</b>
18								1				9	2	<b>12</b>
19												12		<b>12</b>
20		3	1		2	1		1		2			2	<b>12</b>
21	2	3	2		1	1			1	2				<b>12</b>
22	1	3	2		1	1		1		1			2	<b>12</b>
23		3	2		1	2		1	1	2				<b>12</b>
24		2	2		2	1		1	1	1			2	<b>12</b>
25								1	1	1		9		<b>12</b>
26		2	2		1	2		1		2			2	<b>12</b>
27		1	2		2	1		1	2	3				<b>12</b>
28		1	1		1	2		2		1	2		2	<b>12</b>
29			1		2	1		1	2	3	2			<b>12</b>
30								1				9	2	<b>12</b>
31												12		<b>12</b>
32	2	3	1		1	1			1	1			2	<b>12</b>
33	2	3	1		3	1			1	1				<b>12</b>
34		2	1		1	2		1	1	2			2	<b>12</b>
35		3	2		2	1		1	1	2				<b>12</b>

36		2	2		2	1		1		2				2	<b>12</b>
37		3	2		1	2		1	1	2					<b>12</b>
38								1				9		2	<b>12</b>
39	2	2	2		1	2			1	2					<b>12</b>
40		3	2		2	1		1		1				2	<b>12</b>
41		2	3		1	2		1	1	2					<b>12</b>
42		2	2		2	1		1	1	1				2	<b>12</b>
43		1	2		2	2			1				4		<b>12</b>
44		1	1		1	2		1	1	1			2	2	<b>12</b>
45	2	1	1		2	1		1	1	3					<b>12</b>
46			1		1	2		2	2	2				2	<b>12</b>
47												12			<b>12</b>
48									1			9		2	<b>12</b>
49		3	3		2	1		1		2					<b>12</b>
50		3	3		1	1					2			2	<b>12</b>
51		3	3		1	1							4		<b>12</b>
52		3	3		2	2								2	<b>12</b>
Итого за год	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>81</b>	<b>119</b>	61	58	<b>68</b>	36	32	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>102</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

Таблица №16

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе 3 года

№ недел и	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановит мероприятия	Итого за неделю часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	2		1								6		<b>14</b>
2		3	2		1	2							4	2	<b>14</b>
3		3	2		1	2		1	1	3				1	<b>14</b>

4		3	2		2	2		1		2			2	<b>14</b>
5		3	2		1	2			2	2	2			<b>14</b>
6		2	2		1	2		2		3			2	<b>14</b>
7	2	2	2		1	2		2	1	2				<b>14</b>
8		2	2		2	2		2	2				2	<b>14</b>
9	2	2	2		1	2		2	1	2				<b>14</b>
10									1	1		9	3	<b>14</b>
11										2		12		<b>14</b>
12		3	2		2	2		1		2			2	<b>14</b>
13		3	3		1	2			1	2	2			<b>14</b>
14		3	2		2	2		1		2			2	<b>14</b>
15	2	3	3		1	2		2		1				<b>14</b>
16		3	2		2	2		2	1				2	<b>14</b>
17			2		2	2		1	2	2	3			<b>14</b>
18								2			1	9	2	<b>14</b>
19									1	1		12		<b>14</b>
20		3	2		2	2		1		2			2	<b>14</b>
21	2	3	2		2	2			1	2				<b>14</b>
22	2	3	2		2	2		1					2	<b>14</b>
23		3	3		2	2		1	1	2				<b>14</b>
24		2	3		2	2		1	1	1			2	<b>14</b>
25								1	1	1	2	9		<b>14</b>
26		3	2		2	2		1		2			2	<b>14</b>
27		3	2		2	2		1	2	2				<b>14</b>
28		3			2	2		2		1	2		2	<b>14</b>
29			2		2	2		2	2	3	1			<b>14</b>
30								1			1	10	2	<b>14</b>
31										1	1	12		<b>14</b>
32		3	3		2	2		1	1				2	<b>14</b>
33	2	3	3		3	2			1					<b>14</b>
34		3	2		2	2		1	1	1			2	<b>14</b>
35		3	3		2	2		1	1	2				<b>14</b>



36		3	2		2	2		1	1	1			2	<b>14</b>	
37		3	3		2	2		1	1	2				<b>14</b>	
38	2							1				9	2	<b>14</b>	
39	2	3	2		2	2			1	2				<b>14</b>	
40		3	3		2	2		1		1			2	<b>14</b>	
41		2	3		2	2		1	1	3				<b>14</b>	
42		2	3		2	2		1	1	1			2	<b>14</b>	
43		3	3		2	1			1			4		<b>14</b>	
44		3	1		2	1		1	1	1		2	2	<b>14</b>	
45	2	3	1		2	1		1	1	3				<b>14</b>	
46			2		2	2		2	2	2			2	<b>14</b>	
47										2		12		<b>14</b>	
48									1	1		10	2	<b>14</b>	
49		3	3		2	1		2		2	1			<b>14</b>	
50		3	3		2	1				1	2		2	<b>14</b>	
51		3	3		2	1				1			4	<b>14</b>	
52		3	3		2	2				2			2	<b>14</b>	
<b>Итого за год</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>96</b>	<b>152</b>	76	76	<b>82</b>	46	36	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>104</b>	<b>20</b>	<b>54</b>	<b>728</b>

Таблица №17

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе 4 года

№ недели	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановит мероприятия	Итого за неделю часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	2		1					2			6		<b>16</b>
2		3	2		1	2				2			4	2	<b>16</b>
3		3	3		1	2		1	1	3				2	<b>16</b>

4		3	3		2	2		1		3			2	<b>16</b>
5		3	3		1	2			2	3	2			<b>16</b>
6		3	2		1	2		2		4			2	<b>16</b>
7	2	3	2		1	2		2	2	2				<b>16</b>
8		3	2		2	2		2	2	1			2	<b>16</b>
9	2	3	2		1	2		2	2	2				<b>16</b>
10			1						2	2		8	3	<b>16</b>
11										1		15		<b>16</b>
12		3	2		2	2		2		2			3	<b>16</b>
13		3	3		1	2			1	2	2		2	<b>16</b>
14		3	4		2	2		1		2			2	<b>16</b>
15	2	3	3		1	2		2		1			2	<b>16</b>
16		3	3		2	2		2	2				2	<b>16</b>
17			2		2	2		2	2	2	4			<b>16</b>
18			2					2			2	10		<b>16</b>
19									2	2		12		<b>16</b>
20		3	3		2	2		1		2			3	<b>16</b>
21	2	3	2		2	2			2	2			1	<b>16</b>
22	2	3	3		2	2		1					3	<b>16</b>
23		3	4		2	2		1	2	2				<b>16</b>
24		2	2		2	2		2	1	1		2	2	<b>16</b>
25								1	2	1	2	10		<b>16</b>
26		3	4		2	2		1		2			2	<b>16</b>
27		3	4		2	2		1	2	2				<b>16</b>
28		3	1		2	2		2	1	1	2		2	<b>16</b>
29			3		2	2		2	2	3	2			<b>16</b>
30								1			1	14		<b>16</b>
31										1	1	14		<b>16</b>
32		3	3		2	2		1	2				3	<b>16</b>
33	2	3	4		2	2			1				2	<b>16</b>
34		3	2		2	2		1	1	2			3	<b>16</b>
35		3	5		2	2		1	1	2				<b>16</b>

36		3	2		2	2		1	2	2				2	16
37		3	3		2	2		1	1	4					16
38	2							1				13			16
39	2	3	3		2	1			1	2		2			16
40		3	3		2	2		1		1				4	16
41		3	3		2	2		1	2	3					16
42		3	2		2	2		1	2	1				3	16
43		3	3		2	1			2				5		16
44		3	1		2	1		1	1	2			5		16
45	2	3			2	1		2	2	3				1	16
46			3		2	2		2	2	3				2	16
47										2		14			16
48			1							1		12		2	16
49		3	4		2	1		2		3				1	16
50		3	4		2	1				2	2			2	16
51		3	5		2	1				2			2	1	16
52		3	4		2	2				4				1	16
Итого за год	<b>20</b>	<b>116</b>	<b>122</b>	<b>150</b>	75	75	<b>100</b>	50	50	<b>92</b>	<b>20</b>	<b>126</b>	<b>22</b>	<b>64</b>	<b>832</b>

Таблица №18

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе 5 года

№ недели	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановит мероприятия	Итого за неделю часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
		Общая	Специальная	Всего	Техника	Техника	Всего	Тактика	Тактика						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подготовительный период															
1		3	2		2	2		1		3			3	2	18
2		3	2		2	2			1	3			3	2	18
3	2	3	2		3	2		1		3				2	18

4	1	3	2		2	3		1	1	3				2	<b>18</b>
5		3	2		2	2		2	1	4				2	<b>18</b>
6	1	2	2		2	2		1	2	4				2	<b>18</b>
7		1	3		2	2		2	2	4				2	<b>18</b>
8	1	1	3		2	2		2	2	3				2	<b>18</b>
9		2	3		2	2		2	2	3				2	<b>18</b>
10	1		3		1	1		2	2	3			3	2	<b>18</b>
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	20	20	<b>27</b>	14	13	<b>33</b>			<b>9</b>	<b>20</b>	<b>180</b>
<b>Соревновательный период</b>															
11	2	2	4		2	2		2	2					2	<b>18</b>
12		1	2		1	1		2	2	1		6		2	<b>18</b>
13		1	2		1	1		1	1	3		6		2	<b>18</b>
14		1	2		1	1		1	1	3		6		2	<b>18</b>
15		1	2		1			1	1	4		6		2	<b>18</b>
16			2		1	1		1	1	4		6		2	<b>18</b>
17			1			2		2	2	3		6		2	<b>18</b>
18			1		1	1		1	1	2		9		2	<b>18</b>
19			1		1	1		3	2	1	1	6		2	<b>18</b>
20	2	2	4		3	1		2	2					2	<b>18</b>
21	2	2	4		2	1		2	2	1				2	<b>18</b>
22		1	2		1			1	1	3	1	6		2	<b>18</b>
23		1	2		1	1		1	1	2	1	6		2	<b>18</b>
24		1	2		1	1		1	1	2	1	6		2	<b>18</b>
25			1		1	1		1	1	4	1	6		2	<b>18</b>
26			1		2	1		1	2	2	1	6		2	<b>18</b>
27			1		1	1		2	2	2	1	6		2	<b>18</b>
28			1		2	2		1	1	2	1	6		2	<b>18</b>
29			1		1	1		2	2	2	1	6		2	<b>18</b>
30			1					1	2	1	1	10		2	<b>18</b>
31			1			1		1		1	1	11		2	<b>18</b>
32		2	4		3	4							3	2	<b>18</b>

Всего за период	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	27	25	<b>60</b>	30	30	<b>43</b>	<b>11</b>	<b>120</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>396</b>
Переходный период															
33		7	5		1	1				2				2	18
34		7	5		1	1				2				2	18
Всего за период		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	2	2				<b>4</b>				<b>4</b>	<b>36</b>
Подготовительный период															
35		6	5		1	1		1	1	1				2	<b>18</b>
36		4	4		2	1		1	1	2	1			2	<b>18</b>
37		4	4		3	1		1	1	2				2	<b>18</b>
38		4	3		2	3		1	1	2				2	<b>18</b>
39	1	4	3		3	2		1		2				2	<b>18</b>
40	1	4	3		2	2		1	1	2				2	<b>18</b>
41	1	4	3		2	3		1		2				2	<b>18</b>
42	1	3	3		2	2		1	1	2	1			2	<b>18</b>
43	1	3	3		2	2		1	1	2	1			2	<b>18</b>
44	1	3	2		1	2		1	1	4	1			2	<b>18</b>
45		4	2		2	2		1	1	3	1			2	<b>18</b>
46		1	3		2	1			1	2			6	2	<b>18</b>
Всего за период	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	24	22	<b>21</b>	11	10	<b>26</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>216</b>
Соревновательный период															
47										1		15		2	<b>18</b>
48										1		15		2	<b>18</b>
49	2				1	1		3	2	5	2			2	<b>18</b>
50			2		1	1		2	3	1	2		4	2	<b>18</b>
Всего за период	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	2	2	<b>10</b>	5	5	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>72</b>
Переходный период															
51		8	4		1	1				2				2	<b>18</b>
52		8	4		1	1				2				2	<b>18</b>

Всего за период		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>4</b>			<b>4</b>	<b>36</b>	
Итого за год	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>124</b>	<b>150</b>	<b>77</b>	<b>73</b>	<b>118</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>118</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>22</b>	<b>104</b>	<b>936</b>

Таблица №19

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года

№ недели	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановит мероприятия	Итого за неделю часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Подготовительный период</b>															
1		3	2	1	2	2		1		4			3	3	<b>20</b>
2		3	2		2	2			1	5			3	2	<b>20</b>
3	2	3	2		2	2		1		6				2	<b>20</b>
4	2	3	2		2	3		1	1	4				2	<b>20</b>
5		3	2		2	2		2	1	6				2	<b>20</b>
6	2	3	2		2	2		1	2	4				2	<b>20</b>
7		3	3		2	2		2	2	4				2	<b>20</b>
8	1	2	3		2	2		2	2	4				2	<b>20</b>
9		2	3		2	2		2	2	5				2	<b>20</b>
10	1		3		2	2		2	2	3			3	2	<b>20</b>
Всего за период	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>45</b>			<b>9</b>	<b>21</b>	<b>200</b>
<b>Соревновательный период</b>															
11	2	2	4		2	2		2	2	2				2	<b>20</b>
12		1	2		1	1		2	2	3		6		2	<b>20</b>

13		1	2		1	1		1	1	5		6		2	<b>20</b>
14		1	2		1	1		1	1	5		6		2	<b>20</b>
15		1	2		1			1	1	6		6		2	<b>20</b>
16			2		1	1		1	1	6		6		2	<b>20</b>
17			2			1		2	1	5		7		2	<b>20</b>
18			2		1	1		1	1	1	1	10		2	<b>20</b>
19			2		1	1		2	1	1		10		2	<b>20</b>
20	2	2	4		2	1		2	2	3				2	<b>20</b>
21	2	2	4		2	1		2	2	2	1			2	<b>20</b>
22		1	2		1			1	1	4	1	7		2	<b>20</b>
23		1	2		1	1		1	1	3	1	7		2	<b>20</b>
24		1	2		1	1		1	1	3	1	7		2	<b>20</b>
25			2		1	1		1	1	3	2	7		2	<b>20</b>
26			2		2	1		1	2	2	1	7		2	<b>20</b>
27			2		1	1		2	2	2	1	7		2	<b>20</b>
28			2		2	2		1	1	2	1	7		2	<b>20</b>
29			2		1	1		2	2	2	1	7		2	<b>20</b>
30			2		1	2		2	2	1	1	7		2	<b>20</b>
31			4			1		1		4	2	3		5	<b>20</b>
32		2	4		2	2				4			3	3	<b>20</b>
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	26	24	<b>58</b>	30	28	<b>69</b>	<b>14</b>	<b>123</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>440</b>
<b>Переходный период</b>															
33		7	5		3	2				2				1	<b>20</b>
34		7	5		3	2				2				1	<b>20</b>
<b>Всего за период</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	6	4				<b>4</b>				<b>2</b>	<b>40</b>
<b>Подготовительный период</b>															
35		4	5		3	2		1	1	2				2	<b>20</b>
36		4	4		3	2		1	2	2				2	<b>20</b>
37		4	4		3	3		1	2	1				2	<b>20</b>
38		4	4		3	3		1	2	2				1	<b>20</b>
39	1	4	4		3	3		1		2				2	<b>20</b>

40	1	4	4		3	3		2	1	1			1	20	
41	1	4	4		3	3		2	1	1			1	20	
42	1	4	4		3	3		2	1	1			1	20	
43	1	3	4		1	3		2	2		2		2	20	
44	1	3	4		1	3		2	2	1	2		1	20	
45		4	3		3	2		2	2	1	1		2	20	
46			3		3	2			2	2		5	3	20	
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>64</b>	32	32	<b>35</b>	17	18	<b>16</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>20</b>	<b>240</b>
<b>Соревновательный период</b>															
47										2		15		3	20
48										2		15		3	20
49	2				2	1		3	2	4	1		2	3	20
50			2		2	1		2	3	2	2		2	4	20
<b>Всего за период</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	4	2	<b>10</b>	5	5	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>80</b>
<b>Переходный период</b>															
51		4	4		3	1				2			3	3	20
52		4	4		3	2				4				3	20
<b>Всего за период</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	6	3				<b>6</b>			<b>3</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
<b>Итого за год</b>	<b>22</b>	<b>104</b>	<b>145</b>	<b>180</b>	94	86	<b>130</b>	66	64	<b>150</b>	<b>22</b>	<b>153</b>	<b>24</b>	<b>110</b>	<b>1040</b>

Таблица №20

*Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам  
на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года*

№	Виды подготовки				Инс тру кто	Ко ли ч ес	Ко нтр оль	Вос ста нов	Ит ого за
	Т е ч	Физическая	Техническая	Тактическая					



недели		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Подготовительный период</b>															
<b>1 этап</b>															
<b>1</b>		4	4		3	3		1		1			4	2	<b>22</b>
<b>2</b>		4	4		3	3			1	1			4	2	<b>22</b>
<b>3</b>		4	4		3	3		1	1	4				2	<b>22</b>
<b>2 этап</b>															
<b>4</b>		3	3		3	3		1	2	4	1			2	<b>22</b>
<b>5</b>		3	3		3	3		1	1	5	1			2	<b>22</b>
<b>6</b>		3	4		3	3		1	2	3	1			2	<b>22</b>
<b>7</b>	2	3	4		3	3		1	2	1	1			2	<b>22</b>
<b>8</b>	2	2	4		2	2		1	1	1		5		2	<b>22</b>
<b>9</b>		2	4		3	3		1	2	3	2			2	<b>22</b>
<b>3 этап</b>															
<b>10</b>		2	3		3	3		2	1	1	1	4		2	<b>22</b>
<b>11</b>			4		3	3		2	2	1	1	4		2	<b>22</b>
<b>12</b>	2	1	4		3	3		1	2	1		3		2	<b>22</b>
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	35	35	<b>30</b>	13	17	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>264</b>
<b>Соревновательный период</b>															
<b>13</b>					2			2	2	2		12		2	<b>22</b>
<b>14</b>			3		1	2		3	2	5	1	3		2	<b>22</b>
<b>15</b>	1		3		2	2		2	2	5		3		2	<b>22</b>
<b>16</b>			3		1	2		2	2	5	1	4		2	<b>22</b>
<b>17</b>	1		3		2	1		2	2	5		4		2	<b>22</b>
<b>18</b>			2		2	2		3	2	5	1	3		2	<b>22</b>
<b>19</b>	1		3		1	2		2	2	6		3		2	<b>22</b>
<b>20</b>			2		2	2		2	2	5	1	4		2	<b>22</b>

<b>21</b>	1							2	1	2		14		2	<b>22</b>
<b>22</b>			2		2	1		2	2	7	1	3		2	<b>22</b>
<b>23</b>	1		3		1	2		2	2	6		3		2	<b>22</b>
<b>24</b>			2		2	2		2	2	6	1	3		2	<b>22</b>
<b>25</b>	1							1	1	2		15		2	<b>22</b>
<b>26</b>			3		2	1		2	2	4		3	3	2	<b>22</b>
<b>27</b>	1		2		1	2		2	2	3		3	3	3	<b>22</b>
<b>28</b>			2		2	2		2	2	5		4		3	<b>22</b>
<b>29</b>	1							2	1	2		13		3	<b>22</b>
<b>30</b>			2		2	2		3	2	5		3		3	<b>22</b>
<b>Всего за период</b>	<b>8</b>		<b>35</b>	<b>50</b>	25	25	<b>71</b>	38	33	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>396</b>
Переходный период															
<b>31</b>		8	5		2	2				2				3	<b>22</b>
<b>32</b>		8	5		2	2				2				3	<b>22</b>
<b>Всего за период</b>		<b>16</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	4	4				<b>4</b>				<b>6</b>	<b>44</b>
Подготовительный период															
1 этап															
<b>33</b>		4	3		3	2		1	2	3	1			3	<b>22</b>
<b>34</b>		4	3		2	3		2	1	3	1			3	<b>22</b>
2 этап															
<b>35</b>		3	3		2	2		2	2	4	1			3	<b>22</b>
<b>36</b>		3	3		2	1		2	2	2	1	3		3	<b>22</b>
<b>37</b>	2	3	4		1	2		2	2	2	1			3	<b>22</b>
3 этап															
<b>38</b>	2	2	4		2	2		1	1	1	1	3		3	<b>22</b>
<b>39</b>		2	3		2	2		2	2	2	1	3		3	<b>22</b>
<b>40</b>		2	3		2	2		2	2	2	1	3		3	<b>22</b>
<b>41</b>		2	3		2	2		2	2	1		3	2	3	<b>22</b>
<b>Всего за период</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	18	18	<b>32</b>	16	16	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>198</b>
Соревновательный период															

<b>42</b>	1							2	1	4		12		2	<b>22</b>
<b>43</b>	1		5		2	2		1	2	2	1	4		2	<b>22</b>
<b>44</b>			2		3	2		3	2	4	1	3		2	<b>22</b>
<b>45</b>	1		2					1	1	3		12		2	<b>22</b>
<b>46</b>			2		2	3		1	2	2		3	5	2	<b>22</b>
<b>47</b>	1		2					1	2	1		13		2	<b>22</b>
<b>48</b>			2		2	2		2	2	1		4	5	2	<b>22</b>
<b>Всего за период</b>	<b>4</b>		<b>15</b>	<b>18</b>	9	9	<b>23</b>	11	12	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>51</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>154</b>
<b>Переходный период</b>															
<b>49</b>		7	4		1	1		1		6				2	<b>22</b>
<b>50</b>		7	4		1	1			1	6				2	<b>22</b>
<b>51</b>		7	4		1	1		1		6				2	<b>22</b>
<b>52</b>		7	4		1	1			1	5				3	<b>22</b>
<b>Всего за период</b>		<b>28</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	4	4	<b>4</b>	2	2	<b>23</b>				<b>9</b>	<b>88</b>
	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>190</b>	95	95	<b>160</b>	80	80	<b>170</b>	<b>24</b>	<b>182</b>	<b>26</b>	<b>120</b>	<b>1144</b>

Таблица №21

*Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам  
на этапе совершенствования спортивного мастерства 3 года*

№	Виды подготовки				Ин- т	Инс- трук- то	Ко- ли- нас	Ко- нтр- ол	Вос- ста- нов	Ит- ого за
	Т е с	Физическая	Техническая	Тактическая						

недели		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Подготовительный период</b>															
<b>1 этап</b>															
<b>1</b>		4	2		3	3		1		2			6	3	<b>24</b>
<b>2</b>		4	2		3	3			1	2			6	3	<b>24</b>
<b>3</b>		4	4		3	3		2	1	4				3	<b>24</b>
<b>2 этап</b>															
<b>4</b>		3	3		3	3		1	2	5	1			3	<b>24</b>
<b>5</b>		3	3		3	3		2	1	5	1			3	<b>24</b>
<b>6</b>		3	2		3	3		2	2	5	1			3	<b>24</b>
<b>7</b>	2	3	2		3	3		1	2	4	1			3	<b>24</b>
<b>8</b>	2	2	2		2	2		1	1	3		6		3	<b>24</b>
<b>9</b>		2	2		3	3		2	2	5	2			3	<b>24</b>
<b>3 этап</b>															
<b>10</b>		1	2		3	3		2	1	2	1	6		3	<b>24</b>
<b>11</b>			2		3	3		2	2	2	1	6		3	<b>24</b>
<b>12</b>	2	1	2		3	3		1	2	4		3		3	<b>24</b>
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>70</b>	35	35	<b>34</b>	17	17	<b>43</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>288</b>
<b>Соревновательный период</b>															
<b>13</b>					2			2	2	3		12		3	<b>24</b>
<b>14</b>			3		1	2		3	2	6	1	3		3	<b>24</b>
<b>15</b>	1		3		2	2		2	3	5		3		3	<b>24</b>
<b>16</b>			3		1	2		3	3	5	1	3		3	<b>24</b>
<b>17</b>	1		3		2	1		3	3	5		3		3	<b>24</b>
<b>18</b>			2		2	2		3	3	5	1	3		3	<b>24</b>
<b>19</b>	1		2		1	2		3	3	6		3		3	<b>24</b>

<b>20</b>			2		2	2		3	3	5	1	3		3	<b>24</b>
<b>21</b>	1							2	1	2		15		3	<b>24</b>
<b>22</b>			2		2	1		3	3	5	1	3		3	<b>24</b>
<b>23</b>	1		1		1	2		3	3	6		3		3	<b>24</b>
<b>24</b>			2		2	2		3	3	5	1	3		3	<b>24</b>
<b>25</b>	1							1	2	2		15		3	<b>24</b>
<b>26</b>			2		2	1		2	3	4		3	3	3	<b>24</b>
<b>27</b>	1		1		1	2		3	2	4		3	3	3	<b>24</b>
<b>28</b>			2		2	2		3	3	7		3		3	<b>24</b>
<b>29</b>	1							2	1	2		15		3	<b>24</b>
<b>30</b>			2		2	2		3	3	7		3		3	<b>24</b>
<b>Всего за период</b>	<b>8</b>		<b>32</b>	<b>50</b>	25	25	<b>93</b>	48	46	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>99</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>432</b>
Переходный период															
<b>31</b>		8	5		2	2				4				3	<b>24</b>
<b>32</b>		8	5		2	2				4				3	<b>24</b>
<b>Всего за период</b>		<b>16</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	4	4				<b>8</b>				<b>6</b>	<b>48</b>
Подготовительный период															
1 этап															
<b>33</b>		4	3		3	2		1	2	5	1			3	<b>24</b>
<b>34</b>		4	3		2	3		2	1	5	1			3	<b>24</b>
2 этап															
<b>35</b>		3	3		2	2		2	2	6	1			3	<b>24</b>
<b>36</b>		3	3		2	1		2	2	4	1	3		3	<b>24</b>
<b>37</b>	2	3	4		1	2		2	2	4	1			3	<b>24</b>
3 этап															
<b>38</b>	2	2	4		2	2		2	1	2	1	3		3	<b>24</b>
<b>39</b>		2	3		2	2		2	2	4	1	3		3	<b>24</b>
<b>40</b>		2	3		2	2		2	2	4	1	3		3	<b>24</b>
<b>41</b>		1	2		2	2		2	3	4		3	2	3	<b>24</b>
<b>Всего за период</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>216</b>

Соревновательный период															
42	1							2	1	2		15		3	24
43	1		3		3	2		1	2	2	1	6		3	24
44			2		3	2		3	4	4	1	3		3	24
45	1		2					1	1	1		15		3	24
46			2		2	3		1	2	2		3	6	3	24
47	1		2					1	1	1		15		3	24
48			2		2	2		3	2	1		3	6	3	24
Всего за период	4		13	18	9	9	25	12	13	13	2	60	12	21	168
Переходный период															
49		7	4		1	1		1		7				3	24
50		7	4		1	1			1	7				3	24
51		7	4		1	1		1		7				3	24
52		7	4		1	1			1	7				3	24
Всего за период		28	16	8	4	4	4	2	2	28				12	96
Итого за год	22	98	127	190			190			214	24	195	32	156	1248

Таблица №22

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам  
на этапе **высшего спортивного мастерства 1 года**

№	Виды подготовки	И	н	с	К	о	л	К	о	н	В	о	с	И	т	о
---	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

недели	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная					
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Подготовительный период</b>															
<b>1 этап</b>															
1		4	3		4	3		1		3			5	3	<b>26</b>
2		4	3		3	3			1	3			6	3	<b>26</b>
3		4	4		4	3		1	1	4			2	3	<b>26</b>
<b>2 этап</b>															
4		4	2		3	3		3	3	5				3	<b>26</b>
5		3	2		3	3		3	3	6				3	<b>26</b>
6		2	3		3	3		2	2	5	1	2		3	<b>26</b>
7	2	2	3		3	3		1	2	4	1	2		3	<b>26</b>
8	2	2	3		2	3		2	2	4	1	2		3	<b>26</b>
9		2	3		3	2		2	1	6	1	3		3	<b>26</b>
<b>3 этап</b>															
10		2	4		3	3		1	2	2	2	4		3	<b>26</b>
11		2	3		2	3		2	1	5	1	4		3	<b>26</b>
12	2	1	3		3	2		1	2	4	1	4		3	<b>26</b>
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>70</b>	36	34	<b>39</b>	19	20	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>312</b>
<b>Соревновательный период</b>															
13					1			3	2	2		15		3	<b>26</b>
14			3		2	2		3	5	4	1	3		3	<b>26</b>
15	1		3		2	2		4	4	4		3		3	<b>26</b>
16			3		2	3		3	4	4	1	3		3	<b>26</b>
17	1		3		2	2		4	4	4		3		3	<b>26</b>
18			3		2	3		3	3	5	1	3		3	<b>26</b>

19	1		3		2	2		4	3	5		3		3	<b>26</b>
20			3		2	2		3	4	5	1	3		3	<b>26</b>
21	1					1		2	2	3		14		3	<b>26</b>
22			3		3	2		4	3	4	1	3		3	<b>26</b>
23	1		3		2	2		3	4	5		3		3	<b>26</b>
24			3		2	2		4	3	5	1	3		3	<b>26</b>
25	1				1			3	2	1		15		3	<b>26</b>
26			2		2	2		2	3	4	1	3	4	3	<b>26</b>
27	1		2		2	2		2	3	4		3	4	3	<b>26</b>
28			1		1	2		4	3	5	1	6		3	<b>26</b>
29	1				1			1	1	4		15		3	<b>26</b>
30			3		2	2		3	4	6		3		3	<b>26</b>
<b>Всего за период</b>	<b>8</b>		<b>38</b>	<b>62</b>	31	31	<b>112</b>	55	57	<b>74</b>	<b>8</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>468</b>
Переходный период															
31		9	5		2	2		1		4				3	<b>26</b>
32		9	5		2	2		1		4				3	<b>26</b>
<b>Всего за период</b>		<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	4	4	<b>2</b>	2		<b>8</b>				<b>6</b>	<b>52</b>
Подготовительный период															
1 этап															
33		4	5		2	3		2	1	5	1			3	<b>26</b>
34	2	4	5		3	2		1	1	4	1			3	<b>26</b>
2 этап															
35		3	4		3	3		2	2	5	1			3	<b>26</b>
36		3	4		3	2		1	1	5	1	3		3	<b>26</b>
37	2	3	4		2	3		2	2	4	1			3	<b>26</b>
3 этап															
38		3	4		2	2		2	2	4	1	3		3	<b>26</b>
39	2	2	4		2	2		1	1	5	1	3		3	<b>26</b>
40		2	3		2	2		2	3	5	1	3		3	<b>26</b>
41		2	3		2	2		2	1	3	1	3	4	3	<b>26</b>
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	21	21	<b>29</b>	15	14	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	<b>234</b>



Соревновательный период															
42	1		1		1	1		1	1	2		15		3	<b>26</b>
43	1		3		2	2		2	3	4		6		3	<b>26</b>
44			4		2	2		2	3	6	1	3		3	<b>26</b>
45	1		1		1	1		2	1	2		14		3	<b>26</b>
46			4		2	2		2	3	5	1	4		3	<b>26</b>
47	1		1		1	1		1	2	1		15		3	<b>26</b>
48			4		2	2		1		1	1	3	9	3	<b>26</b>
<b>Всего за период</b>	<b>4</b>		<b>18</b>	<b>22</b>	11	11	<b>24</b>	11	13	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>182</b>
Переходный период															
49		8	4		2	2		1		6				3	<b>26</b>
50		8	4		2	2			1	6				3	<b>26</b>
51		7	4		2	2		1	1	6				3	<b>26</b>
52		9	4		2	2				6				3	<b>26</b>
<b>Всего за период</b>		<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	8	8	<b>4</b>	2	2	<b>24</b>				<b>12</b>	<b>104</b>
<b>Итого за год</b>	<b>24</b>	<b>108</b>	<b>154</b>	<b>220</b>	111	109	<b>210</b>	104	106	<b>218</b>	<b>28</b>	<b>200</b>	<b>34</b>	<b>156</b>	<b>1352</b>

Таблица №23

Распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам в этапе **высшего спортивного мастерства 2 года**

№	Виды подготовки				Ин- т	Инс- трук- то	Ко- ли- нас	Ко- нтр- ол	Вос- ста- нов	Ит- ого за
	Т е с	Физическая	Техническая	Тактическая						

недели		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Подготовительный период</b>															
<b>1 этап</b>															
<b>1</b> неделя		5	3		4	3		1		3			6	3	<b>28</b>
<b>2</b>		5	3		3	4			1	3			6	3	<b>28</b>
<b>3</b>		5	4		4	3		2	1	4			2	3	<b>28</b>
<b>2 этап</b>															
<b>4</b>		4	2		3	4		2	3	6	1			3	<b>28</b>
<b>5</b>		4	2		4	3		3	2	6	1			3	<b>28</b>
<b>6</b>		2	3		3	3		2	2	6	1	3		3	<b>28</b>
<b>7</b>	2	2	3		3	3		1	2	5	1	3		3	<b>28</b>
<b>8</b>	2	2	3		2	3		2	2	5	1	3		3	<b>28</b>
<b>9</b>		2	3		3	2		3	2	6	1	3		3	<b>28</b>
<b>3 этап</b>															
<b>10</b>		2	4		3	3		1	2	2	2	6		3	<b>28</b>
<b>11</b>		2	3		2	3		2	1	5	1	6		3	<b>28</b>
<b>12</b>	2	1	3		3	2		1	2	4	1	6		3	<b>28</b>
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>73</b>	37	36	<b>40</b>	20	20	<b>55</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>336</b>
<b>Соревновательный период</b>															
<b>13</b>					1			3	2	4		15		3	<b>28</b>
<b>14</b>			3		2	3		3	4	6	1	3		3	<b>28</b>
<b>15</b>	1		3		3	2		4	3	6		3		3	<b>28</b>
<b>16</b>			3		2	3		3	4	6	1	3		3	<b>28</b>
<b>17</b>	1		3		3	2		4	3	6		3		3	<b>28</b>
<b>18</b>			3		2	3		3	4	6	1	3		3	<b>28</b>
<b>19</b>	1		3		2	2		4	3	7		3		3	<b>28</b>
<b>20</b>			3		2	2		3	4	7	1	3		3	<b>28</b>

<b>21</b>	1					1		2	3	3		15		3	<b>28</b>
<b>22</b>			3		3	2		4	3	6	1	3		3	<b>28</b>
<b>23</b>	1		3		2	2		3	4	7		3		3	<b>28</b>
<b>24</b>			3		2	2		4	3	7	1	3		3	<b>28</b>
<b>25</b>	1				1			3	2	3		15		3	<b>28</b>
<b>26</b>			2		2	2		3	3	5	1	3	4	3	<b>28</b>
<b>27</b>	1		2		2	2		3	3	5		3	4	3	<b>28</b>
<b>28</b>			1		1	2		4	3	7	1	6		3	<b>28</b>
<b>29</b>	1				1			2	2	4		15		3	<b>28</b>
<b>30</b>			3		2	2		3	4	8		3		3	<b>28</b>
Всего за период	<b>8</b>		<b>38</b>	<b>65</b>	33	32	<b>115</b>	58	57	<b>103</b>	<b>8</b>	<b>105</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>504</b>
Переходный период															
<b>31</b>		10	6		3	2				4				3	<b>28</b>
<b>32</b>		10	6		2	3				4				3	<b>28</b>
Всего за период		<b>20</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	5	5				<b>8</b>				<b>6</b>	<b>56</b>
Подготовительный период															
1 этап															
<b>33</b>		5	5		3	3		2	1	5	1			3	<b>28</b>
<b>34</b>	2	5	5		3	2		1	2	4	1			3	<b>28</b>
2 этап															
<b>35</b>		3	4		3	3		2	2	7	1			3	<b>28</b>
<b>36</b>		3	4		3	3		2	1	5	1	3		3	<b>28</b>
<b>37</b>	2	3	4		2	3		2	2	6	1			3	<b>28</b>
3 этап															
<b>38</b>		3	4		2	2		2	2	6	1	3		3	<b>28</b>
<b>39</b>	2	2	4		2	2		2	2	5	1	3		3	<b>28</b>
<b>40</b>		2	3		2	2		2	3	7	1	3		3	<b>28</b>
<b>41</b>		2	3		2	2		3	2	3	1	3	4	3	<b>28</b>
Всего за период	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	22	22	<b>35</b>	18	17	<b>48</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	<b>252</b>
Соревновательный период															
<b>42</b>	1		1		1	1		2	2	2		15		3	<b>28</b>

<b>43</b>	1		3		2	2		3	4	4		6		3	28
<b>44</b>			4		2	2		4	3	6	1	3		3	28
<b>45</b>	1		1		1	1		3	2	2		14		3	28
<b>46</b>			4		2	2		3	3	6	1	4		3	28
<b>47</b>	1		1		1	1		2	3	1		15		3	28
<b>48</b>			4		2	2		1	1	1	1	3	10	3	28
<b>Всего за период</b>	<b>4</b>		<b>18</b>	<b>22</b>	11	11	<b>36</b>	18	18	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>196</b>
<b>Переходный период</b>															
<b>49</b>		9	5		2	2		1		6				3	28
<b>50</b>		9	5		2	2			1	6				3	28
<b>51</b>		8	5		2	2		1	1	6				3	28
<b>52</b>		10	5		2	2				6				3	28
<b>Всего за период</b>		<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	8	8	<b>4</b>	2	2	<b>24</b>				<b>12</b>	112
<b>Итого за год</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>160</b>	<b>230</b>	116	114	<b>230</b>	116	114	<b>260</b>	<b>30</b>	<b>210</b>	<b>36</b>	<b>156</b>	<b>1456</b>

***Примечание:** На одну игру отводится 2/3 часа на этапе начальной подготовки, на первом году тренировочного этапа; один час на последующих этапах обучения, для групп высшего спортивного мастерства на 1 игру отводится до 3 часов.*

Начиная с тренировочного этапа (с 15-летнего возраста) занимаются спортподготовкой по индивидуальным планам и **ведут дневники**, в которых фиксируют содержание проделанной работы, физическое состояние после физической нагрузки и другие темы. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, ОФП и СФП. Спортсменам даются домашние задания:

- по физической подготовке (для развития силы рук, ног, туловища, для развития прыгучести: упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами, отягощениями, прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками);
- по технической подготовке (подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными);
- по тактической подготовке (изучение правил игры, изучение тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач). Контроль за самостоятельной работой обучающихся тренер осуществляет на основании дневника самоконтроля, аудио, видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

#### **Система тренировочных заданий.**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой

соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения.

Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Всё в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят:

-соревнования, содержание соревновательных действий;

-тренировка и её составляющие – техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания;

-арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных, учебных, контрольных и календарных игр.

Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы – мезоциклы, которые объединяются макроциклы – годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим структурным компонентом тренировочного процесса.

Тренировочные задания (ТЗ) – это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) волейболистов.

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

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

#### **Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ).**

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

Основная педагогическая задача: создать предпосылки для успешного освоения техники нападающего удара

посредством развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Порядковый № ТЗ\_

Таблица 24

Этап под готовки, год	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационны е указания
1	2	3		4	5
Тренировочный этап 1-2 год обучения	1. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо.	8 мин	3	Обратить внимание на активное заключительное движение кистями выпрямляемых рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлёт после отталкивания, замах и бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на амортизаторах; спрыгивать с высоты на носки, пружиня ногами.	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, тренажёрами, набивными, малыми резиновыми, теннисными мячами
		10	1 мин		
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин	3		
		20	1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой	9 мин	4		
		12	1 мин		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперёд к трёхметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	14 мин	6		
		10	1,5 мин		
	5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голених или при отягощениях всего тела (тренировочный жилет)	5 мин	3		
		10	1 мин		
	6. Чередование бросков набивным и ударов мячом через сетку от набрасывания партнёра	3,5 мин	2		
		8	1 мин		
7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мин	2			
	8	1 мин			
8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом	10 мин	7			
	10	1 мин			
9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подаётся в фазе прыжка	10 мин	7			
	10	1			
10. То же, но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др.	7	6			
	6	1			
11. Спрыгивание с высоты (90 до 80 см) с последующим перекатом, кувырком и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар)	6 мин	12			
	1	25 с			
12. Подвижная игра «Снайперы»	6 мин				

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

Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.), количество серий (к.с.), количество повторений в серии (к.п.с.), отдых между сериями (о)

**Например:** п.1 8 мин – общее время выполнения тренировочного задания, 3 - количество серий выполнения тренировочного задания, 10 – бросков в одной серии, 1 мин. отдых между сериями.

**Примерный семидневный микроцикл для этапа начальной подготовки 3 года обучения (третья неделя).**

*Таблица 25*

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка	Нагрузка
Первый	7	Развитие функциональной физической подготовленности. Бег в различных режимах. Работа с отягощениями на различные группы мышц.	135	Большая
Второй		Свободен от тренировок		
Третий	8	Развитие прыгучести и функциональной физической подготовленности. Работа с отягощениями на различные группы мышц. Изучение прямого нападающего удара по ходу из зон 4 и 2	135	Большая
Четвёртый		Свободен от тренировок		
Пятый	9	Развитие быстроты перемещений. Изучение передач мяча двумя руками сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок. Изучение приёма мяча двумя руками снизу при приёме нападающих ударов.	135	Субмаксимальная
Шестой		Свободен от тренировок		
Седьмой		Свободен от тренировок		

*Таблица 26*

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

Дни микроцикла	№ занятия по прогр.	Основное содержание занятий	Дозировка	Нагрузка
Первый	121	Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование способов подач в сложных условиях (по заданию)	180	Умеренная
Второй	122	Контрольная игра	135	Максимальная
Третий		Активный отдых	180	

Четвертый	123	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4,3,2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач различными способами	180	Большая
Пятый	124	Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приёме нападающих ударов.	135	Умеренная
Шестой	125	Календарная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня.		

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки организуются спортивные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 27

### Перечень тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего сп мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	



2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного мед.обследования
2.4	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2-х сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачислении в образовательные учреждения среднего проф. образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами приёма

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами:

1. Спецификой игры в волейбол;
2. Модельными требованиями квалифицированных волейболистов;
3. Возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9 – 18 лет.

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

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся.

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

№ пп	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Техническая подготовка</b>										
1	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4 (в кольцо, обруч, мишень)	3	3	4	5	5	5			
2	Передача мяча сверху двумя руками у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5
3	Подача мяча на точность: 10-12 лет - верхняя прямая в правую, левую половину площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – силовая и планирующая в прыжке по зонам	3	3	4	3	4	5	3	3	4
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с полупрострельной передачи)				3	3	4	3	3	4
5	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
6	Прием мяча с подачи из зоны 5 в зону 2 на точность					3	4	6	6	7
7	Прием мяча с подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
<b>Тактическая подготовка</b>										
1	Командные действия: прием мяча с подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по				3	4	5	5	3	4

	заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)										
2	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8	
<b>Интегральная подготовка</b>											
1	Прием мяча снизу - верхняя передача - разбег на атаку	5	6	7	8	6	7	7			
2	Переход после подачи мяча к защитным действиям, после защитных действий – к нападению				3	3	3	3	6	5	
<b>Эффективность соревновательных действий</b>											
1	Потери подач в игре (%)							18	16	14	14
2	Эффективность нападения в игре (%)										
	- выигрыш							40	40	35	40
	- проигрыш							25	20	16	20
3	Полезное блокирование в игре (%)							25	25	30	35
	Ошибки при приеме подачи в игре (%)							18	14	12	12

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

№пп	Контрольные нормативы	1 год		2 год		ССМ 3 год и ВСМ	
		Связующий	нападающий	Связующий	нападающий	Связующий	нападающий
<b>Техническая подготовка</b>							
1	Передача мяча сверху двумя руками у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	5	9	6	10	7
2	Подача мяча на точность верхняя прямая по зонам;	6	6	7	7	8	8
	Подача мяча на точность (силовая и планирующая) в прыжке	3	4	3	4	4	5

3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	5
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону I (с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной низкой передачи	2	3	3	4	4	5
<b>Тактическая подготовка</b>							
1	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	1	5	6
2	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
3	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	5	6	7
<b>Интегральная подготовка</b>							
1	Нападающий удар - блокирование	6	8	7	9	8	10
2	Блокирование - вторая передача	8	6	9	7	10	8
<b>Эффективность соревновательных действий</b>							
<b>1</b>	Потери подач в игре (%)	14	14	13	13	12	12
<b>2</b>	Эффективность нападения в игре (%)						
	- выигрыш	38	43	40	45	42	47
	- проигрыш	15	18	14	17	12	16
<b>3</b>	Полезное блокирование в игре (%)	30	35	31	36	32	40
	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	12	12	12	12	10	10

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

### ***Эффективность соревновательной деятельности.***

Определяется по статистическим данным результатов наблюдений официальных и контрольных игр. Применяются различные системы фиксации и последующего анализа игровых действий (графическая, стенографическая, видео и т.д.). Выявляется результативность выполнения отдельных технико-тактических действий и эффективность действий игрока в целом.

### ***Педагогический и врачебный контроль.***

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

На современном этапе подготовки в волейбол отбираются высокорослые, прыгучие, ловкие и гибкие подростки.

При поступлении в спортивную школу обучающиеся проходят медосмотр у терапевта в поликлинике, о допуске к тренировочным занятиям по волейболу предоставляют справку.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

С тренировочного этапа обучающиеся ДЮСШ проходят углублённые и текущие медицинские обследования и осмотры в диспансере.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли занятия и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям;

Процесс спортивного совершенствования происходит одновременно с ростом и развитием организма юного спортсмена.

Это развитие происходит неравномерно и имеет отчетливые различия у мальчиков и девочек, особенно заметные на разных стадиях полового созревания. В 13,5-18,5 лет наблюдается скачок роста силы. У подростков и юношей не всегда наблюдается полное совпадение паспортного и биологического возраста. Сочетание ростового процесса и биологического созревания может проходить с опережением (акселерация), соответствовать возрастной группе (норма) и с отставанием (ретардация). В волейбол отбираются подростки с опережением – акселерацией. Основные критерии биологической зрелости -это скелетная зрелость – сроки и порядок окостенения скелета, что необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок в период скачкообразного роста. Обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Состав мышечного и жирового компонента массы тела и его изменения под

воздействием тренировочных нагрузок отразят направленность, выраженность сдвигов и характер энергообеспечения. Уровень функционального состояния оценивается в состоянии мышечного покоя и при реакции на тестирующие нагрузки.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам. Выносятся заключения: «соответствует /не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена. Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсменов после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углублённое медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма. Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации юных спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать после 1 года регулярных занятий.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико–тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов и учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводятся на тренировочных занятиях, применяя тестирующие упражнения, используя игровой и соревновательный методы. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания и интегральную подготовку. Фиксируется показанный результат. Рекомендуется практиковать комплексный зачёт: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки проведения аттестации по различным предметным областям. Явка на занятия по сдаче нормативов обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из Школы.

Для волейболистов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации спортсмен имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перехода на следующий год, этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

Тестирование по ОФП СФП и технико–тактической подготовке обучающихся ДЮСШ осуществляется в конце учебного года. Перед тестированием обязательно проводится разминка.

### **Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.**

#### Задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений.
- оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.
- обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь).
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

#### Средства:

Опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, ПН – крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

#### Информация:

- симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие).
- соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления).
- соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

#### Интерпретация, заключение:

При наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-

реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии обучающегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», проводится коррекция тренировочных нагрузок, даются рекомендации

### ***Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.***

#### ***Этапный контроль.***

##### Задачи:

- Выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим и планируемым уровнем.

- Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови, антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/какие; объём сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

##### Интерпретация, заключение:

1. О возможности занятий волейболом по состоянию здоровья.
2. О коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий.
3. О соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе.
4. О соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола.
5. О соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **План физкультурных и спортивных мероприятий.**

План физкультурных и спортивных мероприятий сформирован ДЮСШ на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

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



**Календарный план спортивных мероприятий по волейболу ТЭ-3 на 2020 год.**

№п.п	Название соревнований	Время участия
1	Первенство г.Вологды по волейболу октябрь-декабрь среди мужских команд	Январь-май
2	Всероссийский турнир по волейболу среди юношей 2004-2005 г.р.	Март
3	Тренировочные мероприятия Сборная 2004-2005 г.р.	Август
4	Всероссийский турнир по волейболу среди юношей 2004-2005г.р.	Сентябрь
5	Всероссийский турнир по волейболу среди юношей 2004-2005г.р.	Октябрь
6	Первенство Вологодской области по волейболу среди юношей 2004-2005г.р.	Октябрь
7	Первенство России по волейболу среди юношей 2004-2005 г.р.	Декабрь

**Антидопинговые мероприятия.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий.

**План антидопинговых мероприятий ДЮСШ**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование волейболистов о запрещённых веществах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста		
4	Повышение осведомлённости игроков об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

8	Подписание антидопинговых деклараций со спортсменами, участвующими в соревнованиях по волейболу или пляжному волейболу, проводимых под эгидой ВФВ о недопустимости нарушений антидопинговых правил.		
9	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций		
10	Включение в положение о соревнованиях по волейболу пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		

Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами волейбола запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

- а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- в) раскрытие перед занимающимися классическим молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- г) формирование у профессионально занимающихся волейболом или пляжным волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- д) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.
- е) пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств
- ж) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

## Перечень информационного обеспечения

### Список литературных источников.

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочно-микрочикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11. – 20 с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 12. - 32 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина. - М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
8. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
9. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
12. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
13. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 382 с.
14. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.

15. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
16. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. М.: физкультура и спорт, 1981. 150 с.
17. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
18. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 180 с.
19. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.
20. Макарова Г.А. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Пляжный волейбол: педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыты). / Г.А. Макарова. – Методический сборник. – Москва: ВФВ, 2011. – Вып. 8. – С. 46-76.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.
22. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015 – Кн.1. – 680 с.; Кн.2. – 752 с.
24. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
25. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».
26. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
27. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 9. – 28 с.
29. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
30. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
31. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / Москва: ВФВ, 2008. Вып. 1.– 32 с.
32. 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.

33. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
34. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 23 с.
35. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. – Методические рекомендации / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. №7. – 23 с.
36. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.
37. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
38. Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хёмберг, А.Папагеоргиу - Пер. с англ.- М.:Терра- Спорт, 2004.-328 с.
39. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки: Дисс. канд. пед. наук. – М: МПУ, 1998. – 157 с.
40. Шалманов, А.А. Биомеханические основы волейбола / А.А. Шалманов, А.М. Зафесов, А.М. Доронин. – Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. – 92 с.
41. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. – Методическое пособие / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. №5. – 30 с.

#### **Интернет-ресурсы.**

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

- 1 Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
- 2 Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
- 3 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
- 4 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 5 Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
- 6 Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- 7 Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
- 8 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)