



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА

ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

В.В. Костюков, Ю.Д. Железняк

**ПРИМЕРНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОЛЕЙБОЛ**

**(спортивные дисциплины  
волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

разработанная на основе федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом  
Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован  
в Минюсте России 13.12.2022, регистрационный № 71474)



**ОТЕЧЕСТВЕННОМУ  
ВОЛЕЙБОЛУ 1923-2023**

Москва, 2023

Примерную дополнительную образовательную программу разработал авторский коллектив кафедр теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) и Смоленского государственного университета спорта (СГУС), кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета (МГОУ), Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК), Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

**Под общей редакцией В.В.Костюкова, Ю.Д. Железняка**

**Авторы – составители:**

**Ю.Д. Железняк**, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, профессор кафедры, МГОУ;

**Ф.А. Иорданская**, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации, ведущий научный сотрудник ФНЦ ВНИИФК;

**В.В. Костюков**, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России, мастер спорта по пляжному волейболу, заведующий кафедрой, КГУФКСТ;

**О.Н. Костюкова**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры, декан факультета КГУФКСТ;

**В.В. Нирка**, заслуженный тренер России, мастер спорта по волейболу, главный тренер мужской спортивной сборной команды России по пляжному волейболу, ВФВ;

**А.В. Родин**, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой СГУС;

**С.К. Шляпников**, заслуженный тренер России, мастер спорта по волейболу, председатель тренерско-методической комиссии ВФВ.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол», «Пляжный волейбол», «Волейбол на снегу») разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Приказ Минспорта Российской Федерации №987 от 13.16.2022г. зарегистрированный в Минюсте России 13.12.2022 г., регистрационный №71474).

Примерная дополнительная образовательная программа предназначена для руководителей и специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу). Рекомендуется для применения в спортивных школах, училищах олимпийского резерва, региональных центрах спортивной подготовки по волейболу и других физкультурно-спортивных и образовательных организациях в области физической культуры и спорта, реализующих программы спортивной подготовки по волейболу.

**Консультант:**

**Валентин Васильевич Жуков** – почетный президент Всероссийской федерации волейбола, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер СССР.

**Рецензенты:**

**Владимир Петрович Губа** – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры волейбола РГУС.

**Александр Петрович Золотарев** –профессор кафедры КГУФКСТ, доктор педагогических наук, профессор.

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу). / Под общей редакцией В.В. Костюкова, Ю.Д. Железняка. – М.: 2023. – 273 с.**

© Железняк Ю.Д., Иорданская Ф.А.,  
Костюков В.В., Костюкова О.Н., Нирка В.В.,  
Родин А.В., Шляпников С.К., 2024

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки  
спортивного резерва», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО</b>	4
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	6
<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	10
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Программы)	10
1.2. Цели программы	10
1.3. Особенности осуществления спортивной подготовки в волейболе, пляжном волейболе, волейболе на снегу	12
<b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	13
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)	24
2.2. Объем Программы	34
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	34
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	42
2.5. Календарный план воспитательной работы	141
2.6. План антидопинговых мероприятий	150
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	154
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	156
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b>	179
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	181
3.2. Оценка результатов освоения Программы	181
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации спортсменов (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)	186
<b>4. ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ НА СНЕГУ)</b>	196
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ-МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ, ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ</b>	200
<b>6. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ НА СНЕГУ) И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	217
6.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	217
6.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	218
6.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	220
6.4. Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства	221
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	223

Уважаемые коллеги!



Волейбол – один из самых популярных игровых видов спорта в России. Его зрелищность, динамичность и особая энергетика неизменно привлекают внимание многочисленных болельщиков.

Наша страна внесла большой вклад в развитие мирового волейбола, подготовила чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр. Сегодня перед нами стоят задачи сохранения победных традиций отечественного волейбола,

передачи накопленного опыта и подготовки спортсменов высокого класса, которые станут достойной сменой нынешнему поколению прославленных волейболистов.

Предлагаемая примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «Волейбол», «Пляжный волейбол» и «Волейбол на снегу» вида спорта «Волейбол», разработанная в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, открывает новые перспективы для дальнейшего роста спортивного мастерства наших волейболистов, консолидирует накопленный тренерский опыт.

Убежден в том, что опираясь на традиции предшественников, высокий профессионализм и компетентность, вы достойно справитесь с поставленной задачей эффективной подготовки спортивного резерва.

Желаю вам успешной работы!

Министр спорта Российской Федерации

О.В. Матыцин

Уважаемые тренеры, преподаватели, любители волейбола!



Российский волейбол, который в 2023 году отмечает свой вековой юбилей занимает сегодня одну из лидирующих позиций в мировом рейтинге. Золотые медали наших волейболистов на Олимпиаде-2012 в Лондоне, серебряные медали на Олимпиаде – 2021 мужских команд по волейболу и пляжному волейболу, высшие титулы женской сборной России на чемпионатах мира 2006, 2010 гг. свидетельствуют о высоком уровне развития волейбола в нашей стране. Очень символично, что не отстает от старших и наша юная смена. На первенствах мира и Европы в различных возрастных группах сборные команды России почти всегда занимают места на пьедестале почета.

Постепенно улучшает свои позиции на международной арене и российский пляжный волейбол, активно развивается волейбол на снегу.

На просторах великой России волейбол очень популярен. Его можно назвать поистине народной игрой. На многочисленных площадках можно встретить и школьников и солидных ветеранов.

В спортивных школах, центрах спортивной подготовки классическим и пляжным волейболом, волейболом на снегу занимается свыше двадцати пяти тысяч человек. А всего в стране работают свыше двух тысяч отделений по волейболу (148 из которых являются специализированными). Работу с детьми и подростками ведут более восьми тысяч специалистов, из которых более 70 присвоено почетное спортивное звание «Заслуженный тренер России».

На наш взгляд, представленная «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу)» безусловно поможет всем спортивным организациям, которые осуществляют подготовку резерва на всех уровнях, более эффективно и профессионально организовать процесс подготовки молодых спортсменов. Важно отметить, что впервые в нашей стране создана программа спортивной подготовки по пляжному волейболу и создается программа спортивной подготовки по волейболу на снегу. Необходимо подчеркнуть, что в депозитарии методической литературы на сайте ВФВ по каждому этапу работы с резервом можно найти большой методический материал по различным видам подготовки.

Эта Примерная программа рекомендована и предназначена для повседневного применения как во всех звеньях системы подготовки резерва, так и при обучении будущих специалистов и тренеров по волейболу.

Президент Всероссийской федерации волейбола С.В. Шевченко

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП) (2022), методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (2014), профессиональных стандартов «Спортсмен» и «Тренер» (2014), профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (2021), изменений, внесенных в ФССП (2023), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При разработке программы использовались методические материалы для спортивных школ по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу (2015 - 2023 г.г.), учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу а также их специфика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Основные отличительные признаки спортивной дисциплины пляжный волейбол заключаются в том, что в команде два спортсмена, играющие без замен на рыхлой песчаной поверхности. Слой песка 30 – 40 см, размеры корта – 16x8 м, партия (сет) играется до 21 очка при преимуществе в два мяча одной из команд со сменой сторон после каждого розыгрыша 7 очков. При счете партий 1:1 играется третий сет до 15 очков (также при преимуществе в два мяча одной из команд) со сменой сторон через каждые пять очков.

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

Отличительными особенностями волейбола на снегу является то, что игра проходит на снежной поверхности между двумя командами, состоящими из трех игроков каждая, зачастую при пониженной температуре (минус 20°C и более).

Специфика пляжного волейбола и волейбола на снегу накладывает отпечаток на построение тренировочного и соревновательного процесса в этих спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол».

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

В связи с тем, что технические элементы в спортивных дисциплинах волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу одинаковые, освоение материала юными спортсменами на этапе начальной подготовки происходит без внутривидовой дифференциации. Специализация в волейболе, пляжном волейболе или волейболе на снегу начинается с тренировочного этапа и представлена отдельными разделами программы или дополнениями материала по пляжному волейболу или волейболу на снегу в материал по волейболу, что вызвано необходимостью участия юных спортсменов в крупных российских и международных юношеских спортивных соревнованиях по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу;
- 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, пляжному волейболу и волейболу на снегу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России,

субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» занимающихся в спортивной школе. В комплексном 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).

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

Для удобства восприятия материала по пляжному волейболу и волейболу на снегу принято разделение половины игровой площадки ( $8 \times 8$  м) на шесть зон как в волейболе.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Программы)**

Программа называется – Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол», «пляжный волейбол» и «волейбол на снегу»).

Она разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Минспорта России №987 от 15.11.2022 г. (зарегистрирован в Минюсте России 13.12.2022 г., регистрационный №71474).

### **1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Данная примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол», «пляжный волейбол» и «волейбол на снегу») – далее – Программа – ставит своей целью формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений, игровых навыков и компетенций, позволяющих обеспечить адаптацию организма игроков к требованиям двигательной деятельности в этом виде спорта и его спортивных дисциплинах, заложить и развить устойчивое стремление к занятиям волейболом, как обязательному условию развития и совершенствования в этом виде спорта.

Достижение намеченных целевых ориентиров обуславливает последовательное решение задач каждого этапа многолетней подготовки.

#### **1. Этап начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга игровых двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по волейболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Волейбол» и его спортивным дисциплинам.

#### **2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Волейбол»;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации; воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивных успехов в волейболе и его спортивных дисциплинах;

- укрепление здоровья спортсменов.

### 3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов,

– совершенствование общих и специальных физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности;

– воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния здоровья спортсмена;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

– формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

### 4. Этап высшего спортивного мастерства:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

– достижение результатов уровня профессиональных волейбольных клубов и спортивных сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

– формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

## **1.3 Особенности осуществления спортивной подготовки по волейболу, пляжному волейболу, волейболу на снегу**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол" основаны на особенностях вида спорта "волейбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "волейбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол".

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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

### **Организационно-методические указания**

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

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

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

Специализированные занятия волейболом, пляжным волейболом или волейболом на снегу начинаются в 8-9 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в спортивных школах переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе, пляжном волейболе или волейболе на снегу спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты в классическом волейболе спортсмены показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин, в пляжном волейболе и волейболе на снегу, соответственно, в 23-27 лет и в 26-32 года. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера спорта и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

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

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие

физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола или пляжного волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини- волейбол). Возраст 8-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в спортивных школах.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу, пляжному волейболу или волейболу на снегу. Возраст юных спортсменов - 11-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах спортивных школ.

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

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

Пятый этап («спортивного мастерства») заключается в достижении и поддержании максимально доступного для спортсмена классического, пляжного или «снежного» волейбола уровня подготовленности. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства.

*Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – дальнейшая специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.*

*Задачи подготовки, дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого 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, получение званий инструктора по спорту, судьи 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 спортсменов отражает характер работы в командах высших разрядов.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

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

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках выбранных систем игры и групповой 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 преемственные занятия волейболом или пляжным волейболом на этапах УТ (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.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки — «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу), а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу, 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 спортивными школами (отделениями) по волейболу, пляжному волейболу или волейболу на снегу, 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 учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

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

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

спортсменов на результативность игры в волейбол, пляжный волейбол или волейбол на снегу.

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

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (8-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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

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

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

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

медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся 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 учащиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов, спортсменов пляжного или «снежного» волейбола занимает интегральная подготовка.

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

Интегральная подготовка предусматривает: 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности; 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов (спортсменов пляжного волейбола, волейбола на снегу) в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу, пляжному волейболу или волейболу на снегу. Чтобы играть

хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

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

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

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

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

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

Основу интегральной подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий -

индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу, пляжному волейболу или волейболу на снегу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы волейболист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) волейболистов (спортсменов пляжного или «снежного» волейбола), проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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

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

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки

упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

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

Выполнение настоящей программы в группах совершенствования спортивного мастерства (СММ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных игроков для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности спортивной школы в целом.

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

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

В группах совершенствования спортивного мастерства значительно возрастает объем *специальной физической подготовки*. Она непосредственно связана с обучением спортсменов технике, тактике волейбола и пляжного волейбола, а также совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и

успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

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

При построении процесса спортивной подготовки необходимо учитывать степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол, пляжный волейбол или волейбол на снегу.

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

В пляжном волейболе значительное влияние на результативность игровых действий имеют скоростные способности, вестибулярная устойчивость, координационные способности и телосложение; среднее влияние – мышечная сила, выносливость и гибкость.

В волейболе на снегу значительное влияние на успешность соревновательной деятельности оказывает способность эффективно играть при пониженной температуре окружающей среды, чему способствует специальная экипировка (термобелье и т.д.).

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом

технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

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

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

В системе многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов важную роль играют *спортивные соревнования*, которые являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством *специальной - соревновательной* подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы волейболист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику и следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно *только через соревнования*.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

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 по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу приводятся в таблицах 1-14.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ(СС)). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения па этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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

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

## **Волейбол**

*Таблица 1*

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

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

Таблица 2

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

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Этап начальной подготовки</b>				
Первый	8	14	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй		14	8	
Третий		14	8	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
Первый	12	12	10-12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Второй		12	10-12	
Третий		12	12-18	
Четвертый		12	12-18	Выполнение нормативов по ОФП СФП, ТТП, интегральной подготовке
Пятый		12	12-18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
Первый	14	8	18-24	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, выполнение I разряда
Второй		8	18-24	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, выполнение разряда КМС
Третий		8	18-24	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, подтверждение разряда КМС
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>				
Первый, Второй	14	8	24-32	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, подтверждение разряда КМС

Таблица 3

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (волейбол) в спортивных школах (в часах)**

№ п/п	Этапы, годы подготовки  Разделы подготовки	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный			Совершенствование спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
		1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й	1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й	
1.	Теоретическая	8	12	14-16	16-18	18-20	20-22	22-24	22-32	
2.	Общая физическая	86	86	86-88	88-96	96-96	96-98	98-120	98-144	
3.	Специальная физическая	45	64	66-81	81-108	108-124	124-127	127-160	127-192	
4.	Техническая	72	104	108-119	119-130	130-160	160-190	190-230	190-276	
5.	Тактическая	37	56	60-68	68-103	103-120	120-190	190-230	190-276	
6.	Интегральная	26	40	50-68	68-103	103-120	120-214	214-260	214-312	
7.	Инструкторская и судейская практика			8-10	10-16	16-20	20-24	24-30	24-30	
8.	Соревнования <sup>1</sup>	24	40	60-102	102-132	132-150	150-195	195-210	195-210	
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	18-20	20-22	22-22	22-32	32-36	32-36	
10.	Восстанови- тельный мероприятия			50-52	52-104	104-104	104-156	156-156	156-156	
11.	Общее количество часов без спортивно- оздоровительного лагеря (в год)	312	416	520-624	624-832	832-936	936-1248	1248-1456	1248-1664	

<sup>1</sup> На одну игру отводится: два часа на этапе начальной подготовки, на первом году тренировочного этапа; три часа на втором – пятом годах тренировочного этапа, на всех годах обучения других этапов  
Виды и количество соревнований показаны в табл. 6.

Таблица 4

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (волейбол %)**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика(%)			1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка(%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности по волейболу (количество соревнований)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

## **Пляжный волейбол, волейбол на снегу**

До возраста 14 лет юные спортсмены, занимаются по программе волейбол, с использованием элементов пляжного волейбола, с 14 лет может начинаться внутривидовая специализация по программам волейбол или пляжный волейбол или волейбол на снегу.

В связи с занятиями на рыхлой песчаной или снежной поверхности, требующей повышенных (по сравнению с волейболом) затрат энергии, максимальные объемы тренировочных нагрузок в пляжном волейболе и волейболе на снегу снижены на 15% (таблицы 6, 7).

*Таблица 6*

### **Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группах (пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Возрастные границы лиц, занимающихся в группах (лет)	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

Таблица 7

**Требования к спортсменам и комплектованию групп занимающихся  
(пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической, и спортивной подготовленности на конец учебного года
Этап начальной подготовки					
Первый	8	10	12	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй		10	12	6-8	
Третий		10	12	6-8	
Учебно-тренировочный этап					
Первый	11	8	10	10-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП
Второй		8	10	10-12	
Третий		8	10	12-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП
Четвертый		8	10	12-18	
Пятый		8	10	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, Т-ТП
Этап совершенствования спортивного мастерства					
Первый	14	6	8	18-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Выполнение 1 разряда
Второй		6	8	18-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Выполнение разряда КМС
Третий		6	8	18-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Подтверждение разряда КМС
Этап высшего спортивного мастерства					
Первый	15	2	4	24-32	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Подтверждение разряда КМС
Второй		2	4	24-32	

Таблица 8

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пляжному волейболу и волейболу на снегу (%)**

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

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе и волейболе на снегу (часов)**

№ п/п	Этапы, годы Разделы подготовки	Начальной подготовки		Учебно- тренировочный (спортивной специализации)		Совершенст- вования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й	3-й, 4-й, 5-й		
1.	Теоретическая	8	14	14-16	16-20	20-22	22-26
2.	Общая физическая	60	70	80-88	88-110	110-120	120-145
3.	Специальная физическая	35	53	74-81	81-124	124-127	127-192
4.	Техническая	62	78	90-105	105-150	150-170	170-210
5.	Тактическая	37	46	50-68	68-100	100-130	130-210
6.	Интегральная подготовка	25	40	40-50	50-90	90-124	124-200
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-10	10-20	20-24	24-30
8.	Соревнования <sup>1</sup>	24	40	50-60	60-100	100-175	175-210
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	14-20	20-22	22-32	32-36
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	20-32	32-64	64-136	136-156
11.	Общее количество часов без спортивно- оздоровительного лагеря (в год)	265	355	440-530	530-800	800-1060	1060-1415

<sup>1</sup> На одну игру отводится 2/3 часа на этапе начальной подготовки, на первом году тренировочного этапа; один час на последующих этапах обучения

Таблица 10

**Объем соревновательной деятельности (пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Таблица 11

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	265	355	440-530	530-800	800-1060	1060-1415
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520 - 572

Спортивная дисциплина вида спорта «волейбол» - «волейбол на снегу» стремительно развивается. По ней в нашей стране проводятся первенства, чемпионаты и Кубок России, различные турниры и фестивали.

В связи с тем, что в настоящее время в нашей стране отсутствует нормативная база по волейболу на снегу, при организации и проведении процесса спортивной подготовки игроков в этой спортивной дисциплине волейбола целесообразно использовать материал, разработанный для пляжного волейбола.

## 2.2 Объем Программы

*Таблица 12*

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивным дисциплинам «волейбол», «пляжный волейбол» и «волейбол на снегу»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

## 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол», «пляжный волейбол» и «волейбол на снегу»), включают в себя:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) учебно-тренировочные мероприятия;
- в) спортивные соревнования, согласно соревновательной деятельности;
- г) иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия являются основным видом (формой) обучения в волейболе и его спортивных дисциплинах.

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

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

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

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

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

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

Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники* помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов

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

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

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

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

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

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

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

интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

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

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

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

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия представляют собой значительную составную часть тренировочных средств процесса спортивной подготовки спортсменов в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу и включают в себя учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, а также специальные учебно-тренировочные мероприятия (таблица 13)

*Таблица 13*

#### **Учебно-тренировочные мероприятия (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

Продолжение таблицы 13

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотревые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям сгруппированы по четырем направлениям – подготовке к международным спортивным соревнованиям; подготовка к чемпионатам, кубкам, первенствам России; подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; подготовка к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

В комплекс специальных учебно-тренировочных мероприятий входят такие мероприятия, как:

- а) по общей и (или) специальной физической подготовке;
- б) восстановительные;
- в) для комплексного медицинского обследования;
- г) проводимые в каникулярный период;
- д) просмотровые.

#### Спортивные соревнования

Сведения о планируемых показателях соревновательной деятельности по годам и этапам спортивной подготовки приводятся в таблице 5 (волейбол) и таблице 10 (пляжный волейбол, волейбол на снегу).

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 спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 8-11 лет проводят соревнования по миниволейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами, на уменьшенных площадках (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

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

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

#### Соревнования по физической подготовке

##### *Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.*

1. Бег 30м (в пляжном волейболе и волейболу на снегу – 20 м по рыхлой песчаной (снежной) поверхности).

2. Бег с изменением направления (5x6 м) (в пляжном волейболе и волейболу на снегу – 8x5,66м).

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя или сидя.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, толчком двух ног.

#### Соревнования по технической подготовке

##### *Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

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

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

##### *Учебно-тренировочный этап.*

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

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

3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и доводка мяча в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зону 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зону 5;
  - из зоны 2 в зону 1.

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

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### Соревнования по игровой подготовке

##### Этап начальной подготовки.

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

*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В группах начальной подготовки (8-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами. Календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба.

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

Соревнования по волейболу на снегу проводятся в холодное время года при наличии игрового снежного покрова 30 см.

#### Иные виды (формы) обучения.

К иным видам (формам) обучения в волейболе относятся те, которые не вошли в учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования.

Их применение может быть вызвано климато-географическими, организационно-методическими и другими особенностями осуществления процесса спортивной подготовки волейболистов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) волейболистов (спортсменов пляжного или «снежного» волейбола), проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической

подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

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

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

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

Выполнение настоящей программы в группах совершенствования спортивного мастерства (СММ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных игроков для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности спортивной школы в целом.

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

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 8-18 лет и старше;

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

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды; учет степени влияния физических качеств и телосложения юных спортсменов на результативность игры;

7) специализация в волейболе, пляжном волейболе или волейболе на снегу начинается с 14 лет.

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

В годовом учебно-тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу. 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 по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (волейбол – таблица 3; пляжный волейбол и волейбол на снегу – таблица 9). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (волейбол – таблица 4; пляжный волейбол и волейбол на снегу – таблица 8).

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

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

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

##### Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

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

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

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

Задачи:

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

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

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола и пляжного волейбола;

- приучение к соревновательным условиям;

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

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

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

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

Задачи подготовки: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке иной психической подготовленности; приобретение навыков проведения учебно-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, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу 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 учебно-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.

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

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

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

Сведения о возрасте и количестве занимающихся в группе, количестве учебных часов в неделю и требования по уровню подготовленности спортсменов на конец учебного года представлены в таблице 2 (волейбол) и таблице 6 (пляжный волейбол).

Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле для групп высшего спортивного мастерства в процентном отношении остается таким же, как в группах совершенствования спортивного мастерства. Увеличение объема физической, технико-тактической и интегральной подготовки происходит за счет общего увеличения часов. Это свидетельствует о том, что в группах высшего спортивного мастерства не форсируется переход к соревновательно-тренировочной деятельности спорта высших достижений.

Основным критерием оценки работы в этот период служат включение кандидатом в сборную команду и показатели соревновательной деятельности юниоров, т. е. стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки резерва команд высших разрядов и различных сборных даны в таблице 5 (классический волейбол), таблице 10 (пляжный волейбол и волейбол на снегу).

### **План - схема годичного цикла спортивной подготовки**

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

В данном разделе на основе учебного плана (таблица 3 - волейбол и таблица 9 – пляжный волейбол и волейбол на снегу) дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

*На этапе начальной подготовки* (таблица 14) и в первые два года на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) (таблица 15) периодизации годичного цикла в общепринятое 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 учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)* с 3-го года по 5-й (таблицы 16, 17) вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

По примеру таблиц 14, 15, 16 и 17 составляются таблицы для 1-го, 2-го годов этапа начальной подготовки и 3-го, 4-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации).

При распределении компонентов тренировки по недельным циклам в пляжном волейболе их объем может быть сокращен до 25 %. Это объясняется повышенным расходом энергии спортсменов при занятиях на рыхлой, песчаной поверхности.

*Таблица 14*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
в этапе начальной подготовки третьего года  
(волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

№ недели	Виды подготовки											Количество соревнований	Приемные переводные и 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				
1.		4			1							4	9				
2.		4	1		1	1						2	9				
3.		4	1		2	2							9				
4.		3	1		1	1					1	2	9				
5.		3	1		1	2		1		1			9				
6.	2	3	1		1	1				1			9				
7.	2	3	1		1	1				1			9				
8.		3	2		1	1		1		1			9				
9.		2	2		1	1		1	1	1			9				
10.		2	2			1			1	1	2		9				
11.		2	1		1			1		1	3		9				
12.		4	2		1	1							9				
13.		3	2		1	1			1	1			9				
14.		3	2		1	1		1		1			9				
15.		2	2		1	1		1	1	1			9				
16.	2	2	2		1	1		1		1			9				
17.		2	2		1				1	1	2		9				
18.		2	2			1					4		9				
19.					2					1	6		9				
20.		4	1		1	1			1	1			9				
21.		4	1		1	2		1					9				
22.		3	1		1	1		1	1	1			9				
23.		3	2		1	1		1	1	1			9				

*Продолжение таблицы 14*

24.		3	1		1	1		2	1	1			9
25.		3	1		1	1		1	1	1			9
26.		2	1		1	2		1	1	1			9
27.		2	2	1		1		1	1				9
28.		2	2	2		1	1		1				9
29.				2		2	1		1	2	1		9
30.							1					3	4
31.						2					1	6	
32.			4	1		2	2						9
33.			4	1		2	2						9
34.			4	1		1	1			1	1		9
35.			3	1		1	2		1		1		9
36.			3	1		1	1		1	1	1		9
37.			2	2		2	2		1				9
38.			2	2		1	1			1	2		9
39.			2	2		1	2		1		1		9
40.			2	1		1	1		1	1	2		9
41.			2	1		1	1		1	1	2		9
42.			2	2	1		1	1		1	1		9
43.			2	2	1		1					3	
44.			2	1		1	1				1	3	
45.			2	2		1	1		1		2		9
46.			2	2		1	1		1	1	1		9
47.			2				1			1	2	3	
48.			2	1					1	1	1	3	
49.			4	1		1	1				2		9
50.			2	1			1		1			4	
51.			2	1		1	1		1	1		2	9
52.			3			1	1		1	1	2		9
<b>Итого за год</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>64</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>468</b>

Таблица 15

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в учебно-тренировочном этапе второго года (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

№ недели	Виды подготовки														Итого за неделю, ч	
	Физическая		Техническая			Тактическая			Инструкторская и судейская практика			Приемные переводные и контрольные испытания		Восстановление мероприятий		
	Теоретическая	Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты	Интегральная	Количество соревнований					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1.		3	2		1								6		12	
2.		3	1		1	1							4	2	12	
3.		3	2		1	2		1	1	2					12	
4.		2	2		2	1		1		2				2	12	
5.		3	2		1	2			2	2					12	
6.		2	2		1	1		2		2				2	12	
7.	2	2	2		1	1		1	1	2					12	
8.		1	2		2	1		1	1	2				2	12	
9.		2		2		1	2	1	1	3					12	
10.										1			9		2	
11.													12		12	
12.		3	2		2	1		1		1				2	12	
13.		3	3		1	2			1	2					12	
14.		2	2		2	1		1		2				2	12	
15.	1	2	3		1	2		1		2					12	
16.		1	2		2	1		1		1	2			2	12	
17.			2		1	2			2	3	2				12	
18.								1					9		2	
19.													12		12	
20.		3	1		2	1		1		2				2	12	
21.	2	3	2		1	1			1	2					12	
22.	1	3	2		1	1		1		1				2	12	
23.		3	2		1	2		1	1	2					12	
24.		2	2		2	1		1	1	1				2	12	
25.									1	1	1		3		12	
26.		2	2		1	2		1		2				2	12	
27.		1	2		2	1		1	2	3					12	
28.		1	1		1	2		2		1	2			2	12	
29.			1		2	1		1	2	3	2				12	
30.								1					9		2	
31.													12		12	
32.	2	3	1		1	1			1	1				2	12	
33.	2	3	1		3	1			1	1					12	
34.		2	1		1	2		1	1	2				2	12	
35.		3	2		2	1		1	1	2					12	

*Продолжение таблицы 15*

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

*Таблица 16*

**Распределение объемов компонентов тренировки в учебно-тренировочном этапе третьего-пятого года подготовки (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

Этапы, периоды годичного цикла	Количество недель	Виды подготовки												Итого за год, ч		
		Теоретическая	Физическая		Техническая		Тактическая		Интегральная, в т.ч. контрольные игры		Инструкторская и судейская практика		Количество соревнований	Экзамены (приемные и переводные) и контрольные испытания	Восстановление мероприятий	
			Общая	Специальная	Всего	Техника	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты			
<b>Учебно-тренировочный этап третьего года обучения</b>																
Подготовительный период	22	12	65	62	86	44	42	48	25	23	59	5	-	15	44	396
Соревновательный период	26	8	15	44	56	29	27	70	35	35	51	15	150	7	52	468
Переходный период	4	—	30	18	8	4	4	-	-	—	8	-	—	-	8	72
<b>Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения</b>																
Подготовительный период	22	12	65	62	86	44	42	48	25	23	59	5	-	15	44	396
Соревновательный период	26	8	15	44	56	29	27	70	35	35	51	15	150	7	52	468
Переходный период	4	-	30	18	8	4	4	-	-	-	8	-	-	-	8	72
<b>Учебно-тренировочный этап пятого года обучения</b>																
Подготовительный период	22	12	65	62	86	44	42	48	25	23	59	5	-	15	44	396
Соревновательный период	26	8	15	44	56	29	27	70	35	35	51	15	150	7	52	468
Переходный период	4	—	30	18	8	4	4	-	-	—	8	-	—	-	8	72

Таблица 17

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в учебно-тренировочном этапе пятого года (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

№ недели	Теоретическая	Виды подготовки													Итого за неделю, ч	
		Физическая	Техническая		Тактическая		Инструкторская и судейская практика		Приемные первоначальные и контрольные испытания		Восстановление мероприятий					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Подготовительный период</b>																
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	18	
5.		3	2		2	2	2	1	4					2	18	
6.	1	2	2		2	2	1	2	4					2	18	
7.		1	3		2	2	2	2	4					2	18	
8.	1	1	3		2	2	2	2	3					2	18	
9.		2	3		2	2	2	2	3					2	18	
10.	1		3		1	1	2	2	3				3	2	18	
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<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	18	
12.		1	2		1	1	2	2	1		6			2	18	
13.		1	2		1	1	1	1	3		6			2	18	
14.		1	2		1	1	1	1	3		6			2	18	
15.		1	2		1		1	1	4		6			2	18	
16.		2			1	1	1	1	1	4		6		2	18	
17.			1			2		2	2	3		6		2	18	
18.			1		1	1	1	1	2		9			2	18	
19.			1		1	1	3	1	1	1	9			2	18	
20.	2	2	4		3	1	2	2						2	18	
21.	2	2	4		2	1	2	2	1					2	18	
22.		1	2		1		1	1	3	1	6			2	18	
23.		1	2		1	1	1	1	2	1	6			2	18	
24.		1	2		1	1	1	1	2	1	6			2	18	
25.			1		1	1	1	1	4	1	6			2	18	
26.			1		2	1	2	2	2	1	6			2	18	
27.			1		1	1	2	2	2	1	6			2	18	
28.			1		2	2	1	1	2	1	6			2	18	
29.			1		1	1	2	2	2	1	6			2	18	
30.			1		1		2	21	1	1	6			2	18	
31.			1			1	1	1	1	9				2	18	

Продолжение таблицы 17

32.		2	4		3	4				9	3	2	18
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>43</b>	<b>11</b>	<b>120</b>	<b>3</b>
<b>Переходный период</b>													
33.		7	5		1	1				2			2
34.		7	5		1	1				2			2
<b>Всего за период</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>4</b>			<b>4</b>
<b>Подготовительный период</b>													
35.		6	5		1	1		1	1	1			2
36.		4	4		2	1		1	1	2	1		2
37.		4	4		3	1		1	1	2			2
38.		4	3		2	3		1	1	2			2
39.	1	4	3		3	2		1		2			2
40.	1	4	3		2	2		1	1	2			2
41.	1	4	3		2	3		1	1	2			2
42.	1	4	3		2	2		1	1	2	1		2
43.	1	3	3		2	2		1	1	2	1		2
44.	1	3	2		1	1		1	1	4	1		2
45.		4	2		2	2		1	1	3	1		2
46.		1	3		2	3		2	2			6	2
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>Соревновательный период</b>													
47.									1		15		2
48.									1		15		2
49.	2				1	1		3	2	5	2		2
50.			2		1	1		2	3	1	2		4
<b>Всего за период</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>4</b>
<b>Переходный период</b>													
51.		8	4		1	1				2			2
52.										2			2
<b>Всего за период</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>4</b>			<b>4</b>
<b>Итого за год</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>124</b>	<b>150</b>			<b>118</b>			<b>118</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>22</b>
												<b>104</b>	<b>936</b>

На этапе совершенствования спортивного мастерства, на каждом году обучения выделяют сдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления, поддержания и временной утраты «спортивной формы» и сроками основных соревнований - в зимнее и летнее время - дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды тренировки. В таблицах 18, 19, 20 представлено распределение объемов компонентов тренировки на 52 недели годичного цикла для 1-3 годов подготовки.

В группах спортивного совершенствования рекомендуется придерживаться примерно следующих сроков распределения периодов

подготовки в годичном цикле: первый полугодичный цикл – подготовительный период 12 недель, соревновательный период 18 недель, переходный период 2 недели; второй цикл - подготовительный период 9 недель, соревновательный период 7 недель, переходный период 4 недели. Зная количество недель, на основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и малых (мезо- и микроциклов) по месяцам и числам (строится график). Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и руководство спортивной школы, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы (таблица 21). Основное внимание тренеров должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

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

*Таблица 18*

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

Периоды годичного цикла	Теоретическая	Виды подготовки									Интегральная	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, ч					
		Физическая		Техническая		Тактическая														
		Общая	Специальная	Всего	Техника выполнения	Техника атакты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты	Всего										
Первый год подготовки																				
Подготовительный период	10	54	56	106	53	53	68	34	34	81	16	36	14	63	504					
Соревновательный период	12	-	45	68	34	34	11	59	59	97	8	15	18	75	600					
Переходный период	-	44	26	16	8	8	4	2	2	36	--	-	-	18	144					
Второй и третий годы подготовки																				
Подготовительный период	12	64	72	117	59	58	75	38	37	103	19	45	18	63	588					
Соревновательный период	12	-	56	87	44	43	151	76	75	125	11	165	18		700					
Переходный период	-	56	26	13	13	-	2	п	1	-			-		16					

Таблица № 19

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в группах совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения  
(волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

№ недели, этапы	Виды подготовки											Итого за неделю, ч				
	Теоретическая	Физическая		Техническая		Г тактическая		Интегральная	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия					
		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	
Подготовительный период																
1 этап																
1			4	2		3	3		1	2			6	3	24	
2			4	2		3	3			1	2			6	3	24
3			4	4		3	3		2	1	4			3	24	
2 этап																
4			3	3		3	3		1	2	5	1		3	24	
5			3	3		3	3		2	1	5	1		3	24	
6			3	2		3	3		2	2	5	1		3	24	
7			2	3	2	3	3		1	2	4	1		3	24	
8			2	2	2	2	2		1	1	3		6		3	24
9			2	2		3	3		2	2	5	2			3	24
3 этап																
10			1	2		3	3		2	1	2	1	6		3	24
11				2		3	3		2	9	2	1	6		3	24
12			2	1	2	3	3		1	2	4		3		3	24
Всего за период	6	30	28	70	35	35	34	17	17	43	8	21	12	36	288	
Соревновательный период																
13					2	3		2	3		12			3	24	
14				3		1	2	3		2	6	1	3		3	24
15	1		3		1	2	2		3	5		3		3	24	
16			3			2	3		3	5	1	3		3	24	
17	1		3		2	1	3		3	5		3		3	24	
18			2		2		3		3	5	1	3		3	24	
19	1		2		1	2	3		3	6		3		3	24	
20			2		2	2	3		3	5	1	3		3	24	
21	1						2		1	2		15		3	24	
22			3		2	1	3		3	5	1	3		3	24	
23	1		2		1	2	3		3	6		3		3	24	
24			2		2	2	3		3	5	1	3		3	24	
25	1						1		2	2		15		3	24	
26			3		2	1	2		3	4		3	3	3	24	
27	1		2		1	2	3		2	4		3	3	3	24	
28			1		2	2	3		3	7		3		3	24	
29	1				0		2		1	2		15		3	24	
30			1		2	2	3		3	7		3		3	24	
Всего за период	8		32	50	25	25	93	47	46	84	6	99	6	54	432	
Переходный период																
31			8	5		2	2			4				3	24	
32			8	5		2	2			4				3	24	
Всего за период	16	10	8	4	4				8				6	48		
Подготовительный этап																
1 этап																
33			4	3		3	2		1	2	5	1		3	24	
34			4	3		2	3		2	1	5	1		3	24	

*Продолжение табл. 19*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2 этап</b>																
35		3	3		2	2		2	2	6	1			3	24	
36		3	3		2	1		2	2	4	1	3		3	24	
37		2	3	4		1	2		2	2	4	1		3	24	
<b>3 этап</b>																
38	2	2	4		2	2		2	1	2	1	3		3	24	
39		2	3		2	2		2	2	4	1	3		3	24	
40		2	3		2	2		2	2	4	1	3		3	24	
41		1	2		2	2		2	3	4		3	2	3	24	
<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>	
<b>Соревновательный период</b>																
42	1							2	1	2		15		3	24	
43	1		3		3	2		1	2	2	1	6		3	24	
44		2		2	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		
<b>Всего за период</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>168</b>		
<b>Переходный период</b>																
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	
<b>Всего за период</b>		<b>28</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>28</b>				12	96	
<b>Итого за год</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>127</b>	<b>190</b>				<b>190</b>			<b>214</b>	<b>24</b>	<b>195</b>	<b>32</b>	<b>156</b>	<b>1248</b>

*Таблица 20*

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в группах совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

№ недели, этапы	Теоретическая	Виды подготовки														Итого за неделю, ч					
		Физическая		Специальная		Всего		Нападение		Защита		Всего		Нападение		Защита					
		Общая	Специальная	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные	Восстановительные мероприятия
<b>Подготовительный период</b>																					
<b>1 этап</b>																					
1			5	3		4	3		1		3							6	3	28	
2			5	3		3	4			1	3							6	3	28	
3			5	4		4	3		2	1	4							2	3	28	
<b>2 этап</b>																					
4			4	2		3	4		2	3	6	1						3	28		
5			4	2		4	3		3	2	6	1						3	28		
6			2	3		3	3		2	2	6	1	3					3	28		
7		2	2	3		3	3		1	2	5	1	3					3	28		
8		2	2	3		2	3		2	2	5	1	3					3	28		
9			2	3		3	2		3	2	6	1	3					3	28		
<b>3 этап</b>																					
10			2	4		3	3		1	2	2	2						3	28		
11			2	3		2	3		2	1	5	1	6					3	28		
12		2	1	3		3	3		1	2	4	1	6					3	28		
<b>Всего за период</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>73</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>336</b>						

Продолжение табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
13					1			3	2	4		15		3	28
14			3		2	3		3	4	6	1	3		3	28
15	1		3		3	2		4	3	6		3		3	28
16			3		2			3	4	6	1	3		3	28
17	1		3		3	2		4	3	6		3		3	28
18			3		2	3		3	4	6	1	3		3	28
19	1		3		2	2		4	3	7		3		3	28
20			3		2	2		3	4	7	1	3		3	28
21	1					1		2	3	3		15		3	28
22			3		3	2		4	3	6	1	3		3	28
23	1		3		2	2		3	4	7		3		3	28
24			3		2	2		4	3	7	1	3		3	28
25	1				1			3	2	3		15		3	28
26			2		2	2		3	3	5	1	3	4	3	28
27	1		2		2	2		3	3	5		3	4	3	28
28			1		1	2		4	3	7	1	6		3	28
29	1				1			2	2	4		15		3	28
30			3		2	2		3	4	8		3		3	
Всего за период	8		38	65	33	32	115	58	57	103	8	105	8	54	504

Переходный период

31		10	6		3	2			4	I			3	28
32		10	6		2	3			4				3	28
Всего за период		20	12		5	5			8				6	56

Подготовительный период

1 этап															
33		5	5		3	3		2	1	5	1			3	28
34	2	5	5		3	2		1	2	4	1			3	28

2 этап

35		3	4		3	3		2	2	7	1			3	28
36		3	4		3	3		2	1	5	1	3		3	28
37	2	3	4		2	3		2	2	6	1			3	28

3 этап

38		3	4		2	2		2	2	6	1	3		3	28
39	2	2	4		2	2		2	2	5	1	3		3	28
40		2	3		2	2		2	3	7	1	3		3	28.
41		2	3		2	2		3	2	3	1	3		3	28
Всего за период	6	28	36	44	22	22	35	18	17	48	9	15	4	27	252

Соревновательный период

42	1		1		1	1		2	2	2		15		3	28
43	1		3		2	2		3	4	5		6		3	28
44			4		2	2		4	3	5	1	3		3	28
45	1		1		1	1		3	2	2		15		3	28
46			4		2	2		3	3	6	1	3		3	28
47	1		1		1	1		2	3	L		15		3	28
48			4		2	2		1	1		1	3	10		28
Всего за период	4		18	22	11	11	36	18	18	22	3	60	10	21	196

Переходный период

49		9	5		2	2		1		6				3	28
50		9	5		2	2			1	6				3	28
51		9	5		2	2		1	1	6				3	28
52		9	5		2	2				6				3	28
Всего за период		36	20	16	8	8	4	2	2	24				12	112
Итого за год	24	120	160	230			230			260	30	210	36	156	1456

\*- на одну игру отводится 3 ч. в волейболе, 1ч. в пляжном волейболе, 1 ч. в волейболе на снегу

Таблица 21

**Распределение мезоциклов и микроциклов годичного цикла в группах спортивного совершенствования (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

Периоды (недели)	Мезоциклы(недели)	Микроциклы
<b>Подготовительный (12 недель)</b>	Втягивающий (3 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Общеподготовительный
	1 базово- развивающий (6 недель)	Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специальнно-подготовительный
		Специальнно-подготовительный
<b>Соревновательный (18 недель)</b>	2 базово-развивающий (3 недели)	Подводящий
		Подводящий
	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Подводящий
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
	Соревновательный (7 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
<b>Переходный (2 недели)</b>	Активный отдых (2 недели)	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-поддерживающий
<b>Подготовительный (9 недель)</b>	Втягивающий (2 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
	1 базово- развивающий (3 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	2 базово- развивающий (4 недели)	Специально-подготовительный
		Подводящий
		Подводящий
		Подводящий
<b>Соревновательный (7 недель)</b>	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Подводящий
	Соревновательный (5 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
<b>Переходный (4 недели)</b>	Активный отдых (4 недели)	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-поддерживающий
		Восстановительно-подготовительный

В спортивной школе должен быть развернутый план-график на каждый год обучения. Для подготовки этого документа необходимо составить сводную таблицу, где слева по вертикали выписывается содержание программного материала в точном соответствии с вышеуказанными разделами программы. Далее вправо от содержания материала откладывается количество клеток, соответствующее количеству рабочих недель в годичном цикле, выделяются периоды, этапы в соответствии с календарем «рабочего» года. Затем в строчки, соответствующие отдельным позициям программного материала, проставляются значки (произвольные) по номерам недели, обозначающие начало обучения или повторение (совершенствование). После этого распределяется время на запланированный программный материал, значки заменяются цифрами, обозначающими время, которое отводится на изучение или совершенствование конкретных технических приемов и тактических действий.

На основании данного документа (и по тому же принципу) составляется график поурочного распределения материала по периодам (или на меньшие отрезки времени, например, на месяц). В этом случае вправо по горизонтали откладываются номера тренировочных занятий, а в соответствующих клетках отражается распределение программного материала и времени на его изучение применительно к конкретным тренировочным занятиям.

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

Успешное решение задач тренировки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу во многом зависит от структуры средних и малых (мезо- и микро-) циклов, сочетания тренировочных дней и дней отдыха, например, 5+1, 4+1, 3+1, структуры отдельных тренировочных занятий и содержания тренировочных заданий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. В таблицах 22-24 (волейбол) и 25 (пляжный волейбол, волейбол на снегу) представлены примерные семидневные тренировочные циклы. В конечном счете успех работы будет зависеть от профессионального уровня тренера и спортсменов, умения на практике реализовывать положения, заложенные в программе.

Таблица 22

**Примерный семидневный микроцикл для первого года групп совершенствования спортивного мастерства (вторая неделя первого этапа подготовительного периода) (волейбол)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	8	Контрольные испытания по физической подготовке	135	Умеренная
	9	Развитие скоростно-силовой выносливости и повышение общей физической подготовленности	90	Большая
Второй	10	Развитие специальных физических качеств (прыгучесть) Совершенствование техники нападения (разновидности нападающих ударов)	135	Умеренная
Третий	11	Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Совершенствование техники приема мяча в защите против нападения соперника Совершенствование техники нападения. Имитация нападающего удара различными способами. Совершенствование техники приема мяча после нападающих и обманных ударов	135	Большая
	12		90	Умеренная
Четвертый		Активный отдых	70	
Пятый	13	Контрольные испытания по технической подготовке. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите	180	Умеренная
Шестой	14	Совершенствование техники нападения и защиты. Учебная игра с заданиями	180	Большая
Седьмой		Восстановительные мероприятия	65	

Таблица 23

**Примерный семидневный микроцикл для второго года групп совершенствования спортивного мастерства (седьмая неделя второго этапа подготовительного периода) (волейбол)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	61	Основы техники и тактики игры в волейбол или в пляжный волейбол. Тактика игры в нападении при второй передаче игрока задней линии (теоретическое занятие)	90	Незначительная
	62	Развитие специальных физических качеств (быстрота). Совершенствование перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры в нападении и защите	135	Большая

*Продолжение таблицы 23*

<b>Дни микро-цикла</b>	<b>№ занятия по программе</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Дозировка (мин)</b>	<b>Нагрузка</b>
Второй	63 64	Изучение приема мяча после различных перемещений на максимальной скорости. Развитие быстроты и скоростной выносливости Изучение перемещений и остановок в сочетании с техническими приемами игры в нападении. Взаимодействие игроков зон 2, 3, 4 в нападении со второй передачи выходящего игрока из зоны 1	90 135	Максимальная Большая
Третий	65 66	Совершенствование приема мяча от различных способов подач. Изучение подачи на точность Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 при системе игры в защите «углом назад». Совершенствование подачи на точность	90 135	Умеренная Большая
Четвертый		Активный отдых	70	
Пятый	67 68	Изучение подачи в прыжке. Изучение приема мяча после подачи в прыжке Взаимодействие игроков зон 1,6,5 при условии специализации игроков в определенной зоне при системе игры в защите «углом назад». Взаимодействие игроков зон 2, 3, 4 в нападении со второй передачи выходящего игрока из зоны 5	90 135	Субмаксимальная Большая
Шестой	69 70	Изучение подачи в прыжке. Изучение приема мяча после подач, выполненных различными способами Контрольная игра	90 135	Умеренная Максимальная
Седьмой		Активный отдых	65	

Таблица 24

**Примерный семидневный микроцикл для второго года групп совершенствования спортивного мастерства (четырнадцатая неделя соревновательного периода) (волейбол)**

<b>Дни микроцикла</b>	<b>№ занятия по программе</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Дозировка (мин)</b>	<b>Нагрузка</b>
Первый	131	Совершенствование подач различными способами. Совершенствование приема мяча с подачи	90	Умеренная
	132	Совершенствование системы игры игрока передней линии с применением нападающего удара с первой передачи	135	Субмаксимальная
Второй	133	Совершенствование различных, изученных ранее, нападающих ударов.	90	Субмаксимальная
	134	Совершенствование способов перемещения в сочетании с приемами игры в защите Совершенствование нападающих ударов. Совершенствование командных тактических действий в защите при системе «углом назад». Изучение чередований систем игры в нападении и вариантов применения групповых действий, присущих той или иной системе	135	Большая
Третий	135	Совершенствование основного способа подачи мяча. Совершенствование приема мяча с подачи	90	Умеренная
	136	Совершенствование системы игры со второй передачи через игрока задней линии, вышедшего к сетке. Совершенствование командных тактических действий в защите при условии специализации игроков в определенной зоне при системе игры «углом назад»	135	Большая
Четвертый		Активный отдых. Баня	135	
Пятый	137	Совершенствование различных, ранее изученных нападающих ударов.	90	Большая
	138	Совершенствование основного способа подачи мяча. Совершенствование приема мяча с подачи Изучение чередования систем игры в защите и вариантов применения групповых действий, присущих той или иной системе. Совершенствование сочетания способов перемещения с приемами игры в защите и нападении	135	Большая
Шестой	139	Совершенствование системы игры со второй передачи через игрока задней линии, вышедшего к сетке. Совершенствование основного способа подачи. Совершенствование приема мяча с подачи	135	Умеренная
Седьмой	140	Календарная игра	135	Максимальная

Таблица 25

**Примерный семидневный микроцикл для второго года подготовки групп совершенствования спортивного мастерства (седьмая неделя второго этапа подготовительного периода) (пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	61	Основы техники и тактики игры в пляжный волейбол. Тактика игры в нападении при второй передаче из зон 2,3,4 (теоретическое занятие)	90	Незначительная
	62	Развитие специальных физических качеств (быстрота). Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры в нападении и защите	13,5	Большая
Второй	63	Изучение приема мяча после различных перемещений на максимальной скорости. Развитие быстроты и скоростной выносливости	90	Максимальная
	64	Изучение перемещений и остановок в сочетании с техническими приемами игры в нападении. Взаимодействие нападающего и пасующего в ситуации нападения со второй передачи из зоны 2,3,4, из глубины площадки	135	Большая
Третий	65	Совершенствование приема мяча от различных способов подач. Изучение подачи па точность	90	Умеренная
	66	Взаимодействие блокирующего и защитника при постановке блока в зоне 2,3,4. Совершенствование подачи на точность	135	Большая
Четвертый		Активный отдых	70	
Пятый	67	Изучение подачи в прыжке. Изучение приема мяча после подачи в прыжке	90	Субмаксимальная
	68	Взаимодействие блокирующего и защитника при силовом нападении и обманных ударах в зонах 2,3,4. Взаимодействие игроков при защите от нападающих ударов отведенных от сетки.	135	Большая
Шестой	69	Изучение подачи в прыжке. Изучение приема мяча после подач, выполненных различными способами	90	Умеренная
	70	Контрольная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых	65	

На этапе высшего спортивного мастерства в годичном планировании также выделяют сдвоенные циклы, т. е. дважды повторяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки. В таблицах 26, 27 представлено распределение объемов компонентов тренировки на 52 недели годичного цикла для групп высшего спортивного мастерства.

Исходя из сроков и продолжительности основных соревнований и закономерностей развития, поддержания и временной утраты спортивной формы, в группах высшего спортивного мастерства рекомендуется придерживаться такого распределения периодов подготовки в годичном цикле. Первый цикл включает в себя подготовительный период (12 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (3 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (5 недель); соревновательный период (22 недели), состоящий из первого соревновательного мезоцикла (12 недель), предсоревновательного мезоцикла (3 недели) и второго соревновательного мезоцикла (7 недель); переходный период (2 недели), состоящий из мезоцикла активного отдыха. Такое построение первого цикла обусловлено участием команд в финале Кубка России (13, 14 недель) и проведением первого круга чемпионата России. Второй цикл включает в себя подготовительный период (8 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (2 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (2 недели); соревновательный период (4 недели) и переходный период (4 недели). Такое построение второго цикла обусловлено подготовкой и участием в отборочных турнирах на Кубок России, а также восстановлением организма после тяжелого сезона и подготовка к следующему. Распределение мезо- и микроциклов в учебном году представлено в таблице 28.

**Таблица 26**  
**Распределение объемов компонентов тренировки в группах высшего спортивного мастерства - 1-2-й годы подготовки (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

Этапы, периоды годичного цикла	Количество недель	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, ч					
		Физическая		Техническая		Тактическая															
		Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты	Интегральная	Интегральная										
Учебно-тренировочный этап третьего года обучения																					
Подготовительный период	20	6	76	96	151	76	75	101	51	50	87	15	30	18	60	640					
Соревновательный период	26	26	-	55	105	53	52	160	80	80	210	-	180	18	78	832					
Переходный период	6	-	68	41	20	10	10	15	8	7	15	15	-	-	18	192					

Таблица 27

**Распределение компонентов тренировки по недельным циклам в группах высшего спортивного мастерства - 1-2-й годы подготовки (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

Периоды, № недели	Виды подготовки												Итого за неделю, ч			
	Физическая	Техническая	Тактическая	Интенсивность			Контрольные испытания			Восстановительные мероприятия						
Теоретическая	Общая	Специальная	Всего	Техника нападения	Техника защиты	Всего	Тактика нападения	Тактика защиты	Интегральная	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные переводные и				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Подготовительный период																
I	1.	1	9	4	9	3	6						6	3	32	
	2.	1	9	4	10	4	6	2		2			3	3	32	
	3.		9	4	10	4	6	3	1	2			3	3	32	
II	4.		6	7	10	4	6	6	2	4				3	32	
	5.		4	7	10	5	5	5	2	3	3			3	32	
	6.		4	7	10	5	5	5	2	3	3			3	32	
	7.		4	7	6	3	3	6	3	3	6			3	32	
III	8.		3	6	6	4	2	3	2	1	7	4		3	32	
	9.		1	5	4	3	1	8	5	4	10			3	32	
	10.		1	5	4	3	1	2	2		5		12	3	32	
		1	1	5	2	2		8	5	3	8	4		3	32	
	12.	1	1	5	2	2		6	4	2	5		9	3	32	
<b>Всего за период</b>		<b>4</b>	<b>52</b>	<b>66</b>	<b>83</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>47</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>384</b>
Соревновательный период																
13.	1		2										12	9	3	32
14.	1		2	4	2	2	5	1	4	5			12		3	32
15.	1		2	6	3	3	8	3	5	12				3	32	
16.	1		2	4	2	2	5	2	3	5			12		3	32
17.	1		2	6	3	3	8	4	4	12				3	32	
18.	1		2	4	2	2	5	2	3	5			12		3	32
19.	1		2	6	3	3	8	4	4	12				3	32	
20.	1		2	4	2	2	5	2	3	5			12		3	32
21.	1		2	6	3	3	8	4	4	12				3	32	
22.	1		2	4	2	2	5	2	3	5			12		3	32
23.	1		2	5	3	3	9	4	4	12				3	32	

*Продолжение таблицы 27*

24.	1		2	4	2	2	5	2	3	5		12		3	32
25.	1		2	5	3	3	9	4	4	12				3	32
26.	1		2	4	2	2	10	6	4	12				3	32
27.	1		2	5	3	3	9	4	4	12				3	32
28.	1		2	4	2	2	5	3	2	5		12		3	32
29.	1		2	4	2	2	5	2	3	5		12		3	32
30.	1		2	2	1	1	7	3	4	5		12		3	32
31.	1		2	5	3	2	9	5	4	12				3	32
32.	1		3	2	1	1	6	4	2	5		12		3	32
33.	1		3	2	1	1	6	4	2	5		12		3	32
34.	1		3	2	1	1	6	4	2	5		12		3	32
<b>Всего</b>	<b>22</b>		<b>47</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>143</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>173</b>		<b>156</b>	<b>9</b>	<b>66</b>	<b>704</b>

*Переходный период*

35.		10	8	2	1	1	6	3	3	3				3	32
36.		10	8	2	1	1	5	3	2	4				3	32
<b>Всего за период</b>		<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>				<b>6</b>	<b>64</b>

*Подготовительный период*

I	37.		4	3	10	4	6	3	3	3				6	3	32
	38.		4	3	15	4	11	4	1	3	3			3	32	
II	39.		3	5	13	5	8	5	2	4	3			3	32	
	40.		3	5	11	7	4	5	2	3	5			3	32	
	41.		3	5	8	5	3	6	3	3	7			3	32	
	42.		3	5	4	3	1	6	4	2	7	4		3	32	
III	43.	1	2	2	3	3		7	5	2	5		9	3	32	
	44.	1	2	2	4	3	1	10	7	3	7	3		3	32	
<b>Всего за период</b>		<b>2</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>256</b>
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

*Соревновательный период*

45.	1		2	5	2	3				12				9	3	32
46.	1		2	4	2	2	5	2	3	5		12		3	32	
47.	1		2	6	3	3	5	2	3	15				3	32	
48.	1		2	2	2		7	4	3	5		12		3	32	
<b>Всего за период</b>		<b>4</b>		<b>8</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>37</b>		<b>24</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>128</b>

*Переходный период*

49.		12	6	6	3	3				2	3			3	32	
50.		12	6	5	2	3				2	4			3	32	
51.		12	6	3	2	1	2	1	1	2	4			3	32	
52.		12	7	2	1	1	2	1	1	2	4			3	32	
<b>Всего за период</b>			<b>48</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>15</b>		<b>12</b>	<b>128</b>	
<b>Итого за год</b>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>192</b>	<b>276</b>			<b>276</b>			<b>312</b>	<b>30</b>	<b>210</b>	<b>36</b>	<b>156</b>	<b>1664</b>

Таблица 28

**Распределение мезоциклов и микроциклов годичного цикла подготовки в группах высшего спортивного мастерства (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) (часов)**

Периоды (недели)	Мезоциклы (недели)	Микроциклы
Подготовительный (12 недель)	Втягивающий (3 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
	Базово-развивающий (4 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	Предсоревновательный (5 недели)	Специально-подготовительный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Соревновательный
Соревновательный (22 недель)	Соревновательный (12 недель)	Соревновательный
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Соревновательный
		Соревновательный
Переходный (2 недели)	Активный отдых (2 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	Втягивающий (2 недели)	Подводящий
		Соревновательный
	Базово-развивающий (4 недели)	Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Соревновательный
Подготовительный (8 недель)	Соревновательный (4 недель)	Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
Соревновательный (4 недель)	Активный отдых (4 недели)	Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
Переходный (4 недели)	Восстановительно-реабилитационный	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный

## **Программный материал по компонентам спортивной тренировки**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов без разделения по годам обучения. Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу) и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

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

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, в волейбол на снегу.* 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, пляжный волейбол или волейбол на снегу 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.

Учебно-тренировочный этап.

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

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

*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, пляжным волейболом и волейболом на снегу. 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. Дврачебная 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. Дврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

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

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу. 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, пляжный волейбол и волейбол на снегу.* 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, пляжному волейболу и волейболу на снегу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

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

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом, пляжным волейболом и волейболом на снегу (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

Первый год обучения - 22 часа

1. Физическая культура и спорт в России (3 часа). 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, пляжному волейболу и волейболу на снегу.

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

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу (4 часа). Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу другим странам в развитии этих спортивных дисциплин волейбола. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (5 часов). Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу в возрастном аспекте. Качественные особенности спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом, пляжным волейболом и волейболом на снегу 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 (5 часов). 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

медицинско-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. Организация и проведение соревнований (2 часа). Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу, по подвижным и подготовительным играм, по миниволейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу, их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу, команд высших разрядов. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

#### Второй год обучения - 24 часа

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часа). Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (2 часа). Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

6. Основы техники и тактики игры в классический, пляжный волейбол и волейбол на снегу (5 часов). 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, пляжного волейбола и волейбола на снегу, прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу (5 часов). 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 (8 часов). 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.

#### Третий год обучения - 24 часа

1. Краткий обзор состояния и развития волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу (2 часа). Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часа). Тренировочные нагрузки в недельных циклах по периодам и этапам тренировочного процесса в связи с принятой периодизацией. Функциональные возможности волейболистов и спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу (6 часов). Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

4. Основы методики обучения и тренировки по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу (6 часов). 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.

5. Организация и проведение соревнований (2 часа). Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу, команд высших разрядов. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

6. Установка на игру и разбор проведенных игр (6 часов). 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, пляжный волейбол и волейбол на снегу. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.

2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом морфо-функциональных особенностей спортсменов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.

3. Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста, спортсмена пляжного волейбола и волейбола на снегу в разборе игры, анализе действий команды, отдельных игроков и своих

собственных действий.

### **Физическая подготовка**

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная связь.

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

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

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

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

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

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

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

### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет) – вопрос для обсуждения, а надо ли???

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

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

чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

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

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

*Бег* по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами (в шеренге) 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* (мешок с песком до 6-10 кг для девушек и до 15-20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивания до 40 раз, выпрыгивания из приседа до 30 раз (за тренировку) – это вопрос для обсуждения, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова

в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних досоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

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

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

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

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

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

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. 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). Спрывгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посыаемого 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 па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спривгивание) с последующей имитацией блока.

Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернувшись 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°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное

положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Общая физическая подготовка

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

##### 2.Общеразвивающие упражнения:

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

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

-упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскoki, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскoki; упражнения с гантелями (бег, прыжки,

приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. П.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

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

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

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

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

Метания. Толкание ядра весом 4 кг (девушки), 5-7 кг (юноши).

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».

**7.Ходьба на лыжах.** Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Эстафеты на лыжах.

*8. Катание на коньках.* Основные способы передвижения на коньках, повороты и торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

#### 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 троем 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) подскoki (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 max прыжка вверх с места у мужчин и 60 – 70% от max – 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от

нее. Многоократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячомета»).

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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

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

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

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

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

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

## Пляжный волейбол

При проведении общей и специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в **пляжном волейболе** используется программный материал волейбола с выполнением действий на рыхлой песчаной поверхности при размерах игровой площадки 8x16м.

Необходимо учитывать особенности пляжного волейбола. Например, в тренировочно-соревновательном процессе почти не применяются двигательные действия, включающие кувырки, перекаты, скольжение по площадке.

При организации процесса физической подготовки должны, несомненно, учитываться закономерности адаптации мышечной ткани на

нагрузки разной физиологической направленности с учетом специфики занятий пляжным волейболом.

Эффективного роста силовых возможностей, то есть увеличения количества миофибрилл в медленных мышечных волокнах и быстрых мышечных волокнах, можно добиться только применением неспецифических средств, а именно: двух вариантов силовых физических упражнений:

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

- прыжковыми и спринтерскими упражнениями до значительного локального утомления мышц (длительности до 10 с). Эти упражнения преимущественно воздействуют на рост миофибрилл в быстрых мышечных волокнах, что создает структурную основу для роста скорости сокращения мышцы при заданной силе сопротивления, в нашем случае, инерционных свойств собственного тела спортсмена.

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

Процесс улучшения подвижности в суставах должен строиться с учетом специфики особенностей двигательных действий спортсменов при выполнении технических приемов на сыпучем грунте. При этом значительное внимание должно уделяться укреплению голеностопного сустава.

В состав средств общей и специальной физической подготовки необходимо включать упражнения, направленные на развитие:

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

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

### **Волейбол на снегу**

При организации и проведении общей и специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в волейболе на снегу целесообразно использовать программный материал, разработанный для представителей классического и пляжного волейбола и адаптированный к выполнению двигательных действий и тренировочных упражнений на рыхлой снежной поверхности толщиной 25-30 при размерах игровой площадки 8x16 м, как правило при пониженной температуре окружающей среды.

### **Техническая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

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

#### **Техника нападения**

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в стиле 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), встречаная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

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

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

5(4.). Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

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

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

Техника защиты

1 Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, передвижений 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: передача мяча 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.

2. Передача сверху двумя руками - 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.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

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

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

переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты

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

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

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (в пляжном волейболе не применяется) (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; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками,

имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; -во 2 пункт нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей 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) попаременно 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 переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

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

**Первый год (190 часов)**

**Техника нападения (95 часов)**

***Стойки и перемещения***

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

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

#### ***Передача мяча***

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

2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

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

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

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

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

#### *Подача мяча*

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

#### *Нападающие удары*

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
3. Нападающий удар по блоку - за боковую линию (блок-аут).
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).

8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

#### *Техника защиты (95 часов)*

#### *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 (блокирующими известны и неизвестны зоны и направления ударов).

#### *Второй год (230 часов)*

#### *Техника нападения (116 часов)*

#### *Перемещения и стойки*

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.

2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

#### *Передача мяча*

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

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

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

*Подача мяча*

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

*Нападающие удары*

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

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

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.

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

*Техника защиты (114 часов)*

*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.

*Третий год (230 часов)*

*Техника нападения (116 часов)*

*Перемещения и стойки*

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.

2. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

*Передача мяча*

1. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.

3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед или назад, после имитации нападающего удара.

*Для нападающих:*

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

*Подача мяча*

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

*Нападающий удар*

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

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

*Техника защиты (114 часов)*

*Прием мяча*

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

*Блокирование*

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны и неизвестны блокирующему).

2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

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 блокирующему).

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 посыпает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посыпает 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 посыпает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной высотой) «нападающему», который передачей в прыжке направляет мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, выход связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

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

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

#### *Техническая подготовка нападающих игроков*

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

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

То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

#### *Техническая подготовка либера*

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.

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.

### **Пляжный волейбол**

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

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

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

г) постоянный учет направления и силы ветра, влияющих на технику игровых действий.

Учитывая повышенные требования в пляжном волейболе к качеству приема мяча с подачи и выполнения защитных действий обоими игроками команды, очень полезен для них программный материал технической подготовки либера.

Примерные упражнения для совершенствования техники подач и перемещений

#### *Вариант А – для одного игрока*

1. Выполнение различных подач с разных мест зоны подачи по цели. Первую серию подач следует направлять в середину площадки соперника. Высоту подбрасывания мяча следует регулировать в зависимости от силы и направления ветра. После подачи игрок быстро перемещается к сетке, имитирует блок и отступает от сетки на 3-5 м, берет второй мяч и атакует с собственного подбрасывания.

2. После подачи игрок быстро перемещается к позиции защитника на задней линии, имитирует защитное действие и возвращается к месту подачи; после выполнения подачи и имитации защитного действия игрок берет второй мяч и выполняет нацеленный удар с собственного подбрасывания.

#### *Вариант Б – для двух игроков*

1. Игра с подачей в прыжке по всему полю. Условия следующие:

- подающий получает два очка, если принимающий не касается мяча;

- подающий не получает очков, если партнер принял мяч двумя руками и затем поймал его;
- подающий проигрывает одно очко, если принимающий способен контактировать после принятия подачи;
- подающий проигрывает два очка, если он не может коснуться мяча после контратаки.

Для усиления тренировочного эффекта можно подавать несколько подач подряд.

2. То же, что и упражнение 1, но подачи выполняются из позиции стоя.

3. То же, что в упражнениях 1 и 2, но выполняются любые подачи.

4. Игра один против одного на диагональном поле в три или два касание мяча.

#### *Вариант В – для трех и более игроков*

1. Игра «один против одного», третий игрок пасует обоим партнерам перемещаясь после передачи на удар под сеткой на другую площадку.

Можно играть на всей площадке или на поле размером 4x8 м, на диагональных половинках.

Победитель определяется после установленного периода времени или путем подсчета очков.

4. Игра «один против двух». После подачи игрок двигается на правую или левую половину поля для защиты своей зоны.

5. Игра «два против двух» на полном поле или на поле 4x8 м.

6. То же, что и в упражнении 3, только игрок, допустивший ошибку, заменяется пятым (шестым) волейболистом.

#### Методические указания:

- при очень сильном ветре не подавать в прыжке;
- выполнять длинные навесные подачи при попутном ветре;
- по возможности варьировать разновидности подач;
- подавать не прямо на игрока, а в сторону от него.

Примерные упражнения для совершенствования техники приема подач

1. На принимающего игрока выполняются несколько подач подряд с одного места в опорном положении.

2. То же, что и упражнение 1, только подачи выполняются в прыжке.

3. То же, что и упражнение 2, только чередуются виды подач и их траектория.

4. То же, что и упражнение 3, только подачи производятся с разных мест.

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

Примерные упражнения для совершенствования техники передач мяча

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

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

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

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

**Методические указания:**

- старайтесь всегда перед выполнением паса повернуться лицом к своей «мишени» – атакующему игроку;
- при выполнении передачи учитывать силу и направление ветра;
- старайтесь всегда выполнять передачу из хорошо сбалансированной позиции.

**Примерные упражнения для совершенствования техники атакующего удара**

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

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

3. Игра один против одного на поле 4x8 м. Атакующий всегда бьет фронтальные крученые удары.

Игра один против двух на всем поле. Подающий выполняет разнообразные подачи и защищает правую или левую половину поля. Атакующий игрок выполняет нападающий удар в незащищенную зону. Смена позиций игроков после 15-20 подач.

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

**Методические указания:**

- следить за действиями блокирующего и защитника, а также за сигналами партнера, чтобы выполнить атакующий удар в незащищенную зону;
- всегда производить резкий, сильный атакующий удар и только в самый последний момент, при необходимости, выполнять обманные действия (удары с переводом или сбросы мяча за блок).

**Примерные упражнения для совершенствования техники блокирования**

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

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

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

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

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

**Методические указания:**

- следить за качеством передачи, направлением разбега, замахом на удар, чтобы распознать возможные действия атакующего игрока;

- никогда не менять план блокирования, согласованный с защитником (исключение составляют случаи, когда передача мяча для атакующего удара направлена близко к сетке или наоборот отведена более 2-3 м от нее – в этих случаях блокирующий ставит ловящий блок независимо от предварительной договоренности с партнером; или когда нападение идет из глубины площадки – отходит в защиту).

**Примерные упражнения для совершенствования защитных действий**

1. Игрок А находится у сетки в зоне 3, игрок Б ожидает в защитной позиции в зоне 6 на расстоянии 5-6 м от сетки. А бросает мяч за Б немного выше уровня головы, Б возвращает мяч А, используя один из хватов техники томагавк.

2. То же, только броски мяча над правым (левым) плечом защитника.

3. То же, что и в упражнении 1, только броски мяча из зон 2 или 4 и с более высокой траекторией полета на расстоянии 1,5-2 м от защитника, вынуждая его перемещаться.

4. То же, что и в упражнении 3, только траектория и направления броска постоянно варьируются, заставляя защитника каждый раз выбирать оптимальный вариант защиты.

5. Подобно упражнению 4, только вместо бросков выполняются нападающие удары с противоположной стороны сетки.

**Методические указания:**

- в момент контакта с мячом наклонять кисти назад;

- всегда сохранять визуальный контакт с мячом;

- всегда пытаться принимать мяч двумя руками и только в крайних случаях – одной;

- поза готовности в защите всегда должна быть низкой для того, чтобы быстро реагировать на самые разнообразные игровые ситуации.

**Упражнения на технику**

Упражнения выполняются на уровне 40-60 % от максимальной интенсивности и мощности, дают возможность почувствовать мяч, получить

положительный эмоциональный заряд, снять накапливающееся предстартовое волнение и внутреннюю тревогу, лишний раз обратить внимание на нюансы техники и убедиться в правильности выполнения игровых приемов и слаженности совместных действий с партнером на площадке.

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

### **Волейбол на снегу.**

Техническую подготовку игроков, специализирующихся в волейболе на снегу, целесообразно осуществлять используя методический материал, разработанный для волейболистов и представителей пляжного волейбола и адаптированный к условиям занятий при пониженной температуре на рыхлой снежной поверхности.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки**

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

###### **Тактика нападения**

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

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

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

###### **Тактика защиты**

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

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

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

## Третий год обучения

### Тактика нападения

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

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

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

### Тактика защиты

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

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

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

## Учебно-тренировочный этап

### Первый и второй год подготовки

#### Тактика нападения

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

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

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

#### Тактика защиты

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

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

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

#### Третий год подготовки

##### Тактика нападения

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

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

зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

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

#### Тактика защиты

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

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

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

#### Четвертый год подготовки

##### Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих

действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

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

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 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 передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 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 осуществляют 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 (190 часов)*

*Тактика нападения (95 часов)*

*Индивидуальные действия*

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и отклик.
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 (95 часов)*

*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 отклик), 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 (230 часов)*

*Тактика нападения (116 часов)*

*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*

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

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

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

#### *Тактика защиты (114 часов)*

#### *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 (зона 4 и 2).

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

3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

#### *Командные действия*

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

Третий год подготовки (230 часов)

Тактика нападения (116 часов)

*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 (114 часов)

*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 откликка.

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*

Рекомендуемые упражнения:

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*

Рекомендуемые упражнения:

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 стремиться переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.

3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по сигналу тренера.

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

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

#### **Тактика защиты**

##### *Индивидуальные тактические действия*

###### **Рекомендуемые упражнения:**

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*

###### **Рекомендуемые упражнения**

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**

###### **Рекомендуемые упражнения:**

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.

#### **Пляжный волейбол**

При проведении тактической подготовки со спортсменами, специализирующимиися в пляжном волейболе, необходимо использовать программный материал волейбола, адаптируя его к этой спортивной дисциплине.

**Специфика тактической подготовки в пляжном волейболе** заключается в том, что:

а) отсутствуют групповые тактические действия;

б) в командных тактических действиях участвуют два игрока;

в) все командные тактические действия представляют собой ситуации взаимодействия принимающего с пасующим, блокирующего с защитником, подающего с блокирующим, пасующего с нападающим и т.д.

Рекомендуется так же применять тренировочные упражнения по технике, ставя в них тактические задачи.

### **Волейбол на снегу.**

Тактическую подготовку спортсменов, специализирующихся в волейболе на снегу, целесообразно проводить опираясь на средства, разработанные для игроков, специализирующихся в волейболе и пляжном волейболе и пляжном волейболе, с учетом особенностей этой спортивной дисциплины.

К особенностям тактической подготовки в волейболе на снегу можно отнести то, что в командных тактических действиях участвуют не более трех игроков. Игровые ситуации представляют собой взаимодействия между принимающими и пасующим, блокирующими с защитником, пасующим и нападающими и так далее.

### **Психологическая подготовка**

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный

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

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

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

1. *Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным

характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

*2. Развитие процессов восприятия.* Специфика волейбола, пляжного волейбола и волейбола на снегу, 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, пляжный волейбол и волейбол на снегу 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, пляжного волейбола и волейбола на снегу 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, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу 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, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу, 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, пляжный волейбол или волейбол на снегу, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная

возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

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

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

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

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

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

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

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида

эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

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

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

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

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

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

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или спать 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, самоподъуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

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

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

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые корректизы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па 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, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах совершенствования спортивного мастерства она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

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

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

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

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

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

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

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

### **Пляжный волейбол**

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

Если принять во внимание что размеры площадки в пляжном волейболе лишь немного меньше, чем в волейболе, а игроков всего два, то становится очевидной гораздо большая ответственность каждого игрока в пляжном волейболе за успешность индивидуальных и командных действий.

Более высокий уровень нервного напряжения в пляжном волейболе, нежели в волейболе, обусловлен следующим:

Во-первых – в волейболе в приеме мяча с подачи могут участвовать до 5 игроков и спортсмена, неуверенно принимающего мяч или совершившего перед этим ошибку на приеме, могут закрыть другие игроки или, в крайнем случае, заменить другим спортсменом. Игрок в пляжном волейболе лишен такой возможности и должен в течение всей игры быть

готовым к успешным игровым действиям как в защите, так и в нападении, то есть сохранить высокую концентрацию внимания (объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение внимания), активное проявление сознания, оптимальный уровень эмоциональной напряженности.

Очень высокая концентрация внимания, а также антиципация (предвосхищение, предугадывание событий) необходимы и для успешного выполнения защитных действий, когда нужно определить, в каком направлении будет послан мяч при сильном или обманном ударе соперника.

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

### **Волейбол на снегу.**

Для осуществления психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в волейболе на снегу, целесообразно применять средства и методы, разработанные для игроков, специализирующихся в волейболе и в пляжном волейболе и хорошо себя зарекомендовавшие в работе с ними.

Следует учитывать, что игровая деятельность спортсменов в этой спортивной дисциплине волейбола осуществляется как правило в условиях пониженной температуры окружающей среды.

### **Интегральная подготовка**

Этап начальной подготовки

Первый и второй годы подготовки

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

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

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

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

5. Подготовительные к волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу 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, «снежного» волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Третий год подготовки

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

Тренировочный этап

Первый и второй годы подготовки

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

Третий год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

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

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

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

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

#### Четвертый год подготовки

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

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

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

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

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

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами ( $4 \times 4, 3 \times 3, 2 \times 2, 4 \times 3$  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 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, либера).

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

1. «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.

2. «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.

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

### **Пляжный волейбол**

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

- а) размеры площадки 8x16 м;
- б) состав команды – 2 человека, играющих без замен;
- в) игра проходит на рыхлой песчаной поверхности, при слое песка 30-40 см;
- г) тренировочно-соревновательный процесс зачастую проходит при повышенной (30°C и больше) температуре, сильном ветре и ярком солнце.

### **Волейбол на снегу.**

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

Игроки, специализирующиеся в волейболе на снегу используют программный материал интегральной подготовки, разработанный для спортсменов, специализирующихся в волейболе и пляжном волейболе.

Необходимо при этом учитывать особенности волейбола на снегу:

- а) размеры игровой площадки 8x16 м;
- б) состав команды – 3 человека, играющих с заменами;
- в) игра проходит на рыхлой снежной поверхности, при слое снега 25-30 см;
- г) процесс спортивной подготовки проходит как правило при пониженной температуре (при 10-15 и более градусах мороза).

### **Система тренировочных заданий**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности команды, игровыми действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол и пляжный волейбол и волейбол на снегу отличаются большим разнообразием соревновательных (технико-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

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

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

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и

воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина отрезков); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преемственной направленности.

В таблицах 29-33 приводятся в качестве примера блоки ТЗ для групп начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации), а также содержание микроциклов (волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу).

*Таблица 29*

**Примерная схема тренировочных заданий (ТЗ)  
(волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

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

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

Порядковый номер ТЗ:

Этап подготовки, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания	
				1	2
Тренировочный этап 1-2-й год обучения	1. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин 10	3 1 мин	Обратить внимание на активное заключительное движение кистями выпрямляемых рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет после отталкивания, замах и бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на амортизаторах; спрыгивать с высоты на носки, пружиня ногами	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительным и сетками, тренировочными устройствами, тренажерами, набивными, малыми резиновыми, теннисными мячами, мишениями. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов организации занимающихся
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин 20	3 1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	9 мин 12	4 1 мин		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	14 мин 10	6 1,5 мин		
	5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин 10	3 1 мин		
	6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера	3,5 мин 8	2 1 мин		
	7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мин 8	2 1 мин		
	8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры	10 мин 10	7 1 мин		

	9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка	10 мин 10	7 1 мин		
	10. То же, но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др.	7 мин 6	6 1 мин		
	11. Спрывгивание с высоты (до 80 см) и далее бросок малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар)	6 мин 1	12 25 с		
	12. Подвижная игра «Снайперы»	6 мин			

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

Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.)

Количество серий (к.с.)

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

Отдых между сериями (о)

Например: п. 1

3 - количество серий выполнения тренировочного задания

8 мин - общее время выполнения тренировочного задания

1 мин - отдых между сериями

10 - бросков в одной серии

Таблица 30

### Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ) (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)

Направленность блока ТЗ: совершенствование технических приемов волейбола, пляжного волейбола, волейбола на снегу (нападающий удар).

Основная педагогическая задача: повысить надежность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности.

Порядковый номер ТЗ:

Этап подготовки, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания																										
1	2	3	4	5																										
Тренировочный этап 1-2-й год обучения	<p>1. Броски утяжеленного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо</p> <p>2. Имитация прямого и с переводом нападающих ударов, держа в руках теннисные мячи с песком (до 1 кг)</p> <p>3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)</p> <p>4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском мяча левой и правой рукой, имитируя удар</p> <p>5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)</p> <p>6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера</p> <p>7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала</p>	<table border="1"> <tr> <td>8 мин</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>1 мин</td> </tr> <tr> <td>8 мин</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>1 мин</td> </tr> <tr> <td>9 мин</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>14 мин</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>1,5 мин</td> </tr> <tr> <td>5 мин</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>1 мин</td> </tr> <tr> <td>3,5 мин</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>1 мин</td> </tr> <tr> <td>3,5 мин</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>1 мин</td> </tr> </table>	8 мин	3	10	1 мин	8 мин	3	20	1 мин	9 мин	4	14 мин	6	10	1,5 мин	5 мин	3	10	1 мин	3,5 мин	2	8	1 мин	3,5 мин	2	8	1 мин	<p>Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости передачи, на работу плеча и кисти при ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары выполнять по заданию: или вдоль сетки, или на 5 м в зону б резко. Обратить внимание на быстрое переключение при</p>	<p>Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов</p>
8 мин	3																													
10	1 мин																													
8 мин	3																													
20	1 мин																													
9 мин	4																													
14 мин	6																													
10	1,5 мин																													
5 мин	3																													
10	1 мин																													
3,5 мин	2																													
8	1 мин																													
3,5 мин	2																													
8	1 мин																													

	8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры	10 мин 10	7 1 мин	выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое	
	9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка	10 мин 10	7 1 мин		
	10. То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.	4 мин 15	2 2 мин		
	11. Нападающий удар с первой передачи и откидки	4 мин 15	2 2 мин		
	12. То же, но против одиночного и группового блокирования	4 мин 15	2 2 мин		
	13. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования	10 мин 10	4 2 мин		
	14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока	5 мин 10	3 1 мин		

Таблица 31

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

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

Таблица 32

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

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

Таблица 33

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

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

Таблица 34

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

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	121	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Совершенствование способов подач в сложных игровых и погодных условиях (по заданию). Совершенствование навыка приема подачи (планирующая с опоры, планирующая в прыжке, силовая в прыжке, свеча)	180	Умеренная
Второй	122	Контрольная игра	135	Максимальная
Третий		Активный отдых	180	
Четвертый	123	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4, 3, 2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами	180	Большая
Пятый	124	Совершенствование тактических действий в защите. Взаимодействия блокирующего и защитника. Блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами (силовой прямой, силовой с переводом, обманный). Взаимодействие игроков при организации контратакующих действий и выполнение нападающих ударов в зоне 2,3,4, отведенных от сетки в зоне 5,6,1.	135	Умеренная
Шестой	125	Календарная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

## **Восстановительные средства и мероприятия**

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-серевновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл. 35).

**Таблица 35**

### **Восстановительные средства и мероприятия**

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

*Продолжение таблицы 35*

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

**В пляжном волейболе и волейболе на снегу** у команды может быть несколько игр в день, поэтому большое значение наряду с приведенным перечнем, имеют восстановительные мероприятия, проводимые между играми.

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

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

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

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

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

*Педагогические средства восстановления* включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются 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 (па 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 выраженному 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 па деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие па 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 относится: 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, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

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

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

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

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

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

а) необходимостью тренировок и соревнований под открытым небом, в условиях пониженной (менее 10-15°C) и повышенной (свыше 25-30°C) температуры воздуха, при ярком солнце и сильном ветре;

б) участием во время соревнований и игровых тренировок в 2-4 официальных (тренировочных) играх в день.

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

### **Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный**

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена классического, пляжного волейбола или волейбола на снегу - 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 коллектизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу 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 спортивной школы. 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. Игров 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, пляжного волейбола или волейбола на снегу обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной

подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

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

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

*Годовой календарный план* воспитательной работы спортивной школы с разбивкой мероприятий по месяцам содержит следующие разделы:

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

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

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

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

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

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

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о

труде; проводятся экскурсии на предприятия; встречи с ветеранами ВОВ, классического, пляжного волейбола или волейбола на снегу и т.д.

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

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

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

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

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

В тренировке воспитание юных игроков при занятиях волейболом, пляжным волейболом или волейболом на снегу 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,

спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу 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 осуществлялся 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, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу 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, пляжному волейболу или волейболу на снегу. Это дает 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, спортсмена пляжного волейбола или волейбола на снегу;

- 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, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу 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, пляжном волейболе или волейболе на снегу, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу, 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, пляжном волейболе или волейболе на снегу определяется действиями команды в целом (в пляжном волейболе – двух игроков, в волейболе на снегу – трех 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, пляжном волейболе или волейболе на снегу на 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, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу 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, спортсмены пляжного волейбола или волейбола на снегу 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 спортивной школе. 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, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных спортсменов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля.

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

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в таких основных формах, как:

- первая - годовой календарный план воспитательной работы, с помесячным распределением проводимых мероприятий;
- вторая - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в группах спортивного совершенствования следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности юных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу, 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 учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценостного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию юных волейболистов;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости
- создание субъект-субъектных отношений между игроками и тренерами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка тренером и игроками результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

## 2.6 План антидопинговых мероприятий

Реализуя меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий (табл. 36). Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами, спортсменами пляжного волейбола или волейбола на снегу 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».

Таблица 36

### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу 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		

Продолжение таблицы 36

	волейболиста, спортсмена пляжного волейбола или волейбола на снегу	
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, пляжному волейболу или волейболу на снегу, 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, пляжному волейболу или волейболу на снегу пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона	

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, пляжным волейболом или волейболом на снегу 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, пляжным волейболом или волейболом на снегу 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 перекладывания ответственности на третьих лиц.

е) пропаганда принципов фейр-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.

Международная федерация волейбола (ФИВБ) разработала и постоянно обновляет Медицинский и антидопинговый регламенты для спортсменов и организаций (волейбольных клубов, федераций и так далее) в которых прописано определение допинга и раскрыты процедуры действий при различных случаях нарушениях антидопингового регламента.

Международные, континентальные, национальные и региональные федерации волейбола разрабатывают и реализуют различные образовательные программы, направленные на борьбу с допингом.

Антидопинговые образовательные программы ФИВБ и ВФВ стремятся сохранить «дух спорта». Поскольку использование допинга полностью противоречит духу спорта, целью антидопинговых образовательных программ ФИВБ и ВФВ является, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного применения Запрещенных веществ и Запрещенных методов в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу. Предотвращение использования допинга включает в себя повышение осведомленности о соответствующих проблемах, распространение актуальной и точной информации и позитивное влияние на убеждения, взгляды и поведение.

ФИВБ и ВФВ считают очень важной осведомленность спортсменов об их правах в процессе борьбы с допингом. Поэтому они разрабатывают, поддерживают и распространяют антидопинговые образовательные программы, инструменты интерактивного обучения онлайн, направленные на предоставление спортсменам, занимающимся волейболом, пляжным волейболом и волейболом на снегу об их правах и обязанностях, а также направляющие их к здоровому образу жизни и предотвращающие допинг. Спортсмены, которые успешно проходят такие образовательные программы, награждаются Антидопинговым сертификатом.

До участия в соревнованиях ФИВБ и ВФВ по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу (включая, но не ограничиваясь: чемпионаты и первенства России, чемпионаты мира, в том числе молодежные и юниорские, Мировое турне, Мировая лига, Мировой Гран-при, Кубок мира, чемпионаты мира среди клубов и Олимпийские квалификационные турниры) все спортсмены и аккредитованный персонал команд должны успешно пройти антидопинговую образовательную программу.

Организация (спортивная школа, волейбольный клуб и так далее) осуществляющая процесс спортивной подготовки игроков в волейболе, пляжном волейболе или волейболе на снегу и желающая провести у себя образовательный антидопинговый семинар, направляет в ВФВ заявку об этом.

## Образец заявки

Генеральному секретарю  
Всероссийской федерации  
волейбола

А.М. Яременко

Уважаемый Александр Михайлович!

/Наименование региональной спортивной организации/ просит Вас рассмотреть возможность проведения образовательного семинара для:

- Спортсменов (указать возрастные группы) (списки прилагаются)
- Тренеров
- Врачей

на темы:

- Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность
- Запрещенный список, оформление запроса на терапевтическое использование
- Процедура допинг-контроля
- Предоставление информации о местонахождении, система ADAMS и профилактика нарушений правил доступности.
- Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры
- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры
- Профилактика нарушений антидопинговых правил

(можно выбрать одну или несколько тем)

в (место проведения) в период с \_\_\_\_\_ 2023 г., предполагаемое количество участников \_\_\_\_\_ человек;

Ответственный за исполнение: ФИО, контактные данные.

/руководитель региональной организации/

/подпись/

Для проведения образовательного антидопингового семинара с участием сотрудников ВФВ или РУСАДА необходимо как минимум следующее материально-техническое обеспечение:

- помещение
- 1 компьютер (ноутбук)
- 1 проектор
- стулья (для слушателей)
- акустическое оборудование с микрофоном (если помещение большое).

Борьба с допингом в Российской Федерации ведется на государственном уровне. РУСАДА в постоянном контакте с ВАДА проводит программы мониторинга

В Программу мониторинга 2023 года включены следующие субстанции:

1. Анаболические агенты

В соревновательный и внесоревновательный периоды: Экдистерон.

2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики

В соревновательный и внесоревновательный периоды: Аналоги гонадотропин-рилизинг гормона (ГнРГ) только для женщин до 18 лет.

3. Бета-2-Агонисты

В соревновательный и внесоревновательный периоды: Салметерол и вилантерол ниже Минимального предела отчетности.

4. Гипоксен (полидигидроксифенилентиосульфонат натрия)

В соревновательный и внесоревновательный периоды

5. Стимуляторы

Только в соревновательный период: Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадрол и синефрин.

6. Наркотики

Только в соревновательный период: Дерморфин (и его аналоги), кодеин, гидрокодон и трамадол.

\*Всемирный антидопинговый кодекс (статья 4.5) гласит: «ВАДА, после консультаций с Подписавшимися сторонами и Правительствами, разрабатывает программу мониторинга субстанций, которые не входят в Запрещенный список, но злоупотребление которыми ВАДА хотело бы отслеживать для выявления случаев неправильного использования в спорте».

Изменения в списке запрещенных сильнодействующих веществ утверждаются Постановлениями Правительства России. Например, 10 апреля 2023 году вышло такое постановления №581, утверждающее на территории России изменения в списке запрещенных сильнодействующих и ядовитых веществ, которые нельзя применять спортсменам во время тренировочной и (или) соревновательной деятельности.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

### **Учебно-тренировочный этап**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу. 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 волейболе, пляжном волейболе, волейболе на снегу.
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, пляжному волейболу и волейболу на снегу. 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, пляжному волейболу и волейболу на снегу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

### Первый год обучения

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

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

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

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

### Второй год обучения

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

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

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

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

5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

6. Организация и проведение соревнований по волейболу, пляжному волейболу или волейболу на снегу в коллективе, районе.

### Третий год обучения

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

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

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

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

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

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

В соответствии с реализацией приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» изменились этапы подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

– этап начальной подготовки, продолжительностью 4 года, начинают спортивную подготовку в волейболе и его спортивных дисциплинах дети с 8 лет;

– учебно-тренировочный этап – этап спортивной специализации, продолжительностью 3–5 лет, спортивную подготовку в волейболе и его спортивных дисциплинах проходят дети с 11 лет;

– этап совершенствования спортивного мастерства – спортивную подготовку в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу проходят юные спортсмены с 14 лет;

– этап высшего спортивного мастерства – спортивную подготовку в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу проходят юные спортсмены с 15 лет.

Процесс спортивного совершенствования происходит одновременно с ростом и развитием организма юного спортсмена. Это развитие происходит неравномерно и имеет отчетливые различия у мальчиков и девочек, особенно заметные на стадиях полового созревания (рис. 1, 2). В возрасте 13,5–18,5 лет наблюдается скачек силы вверх.

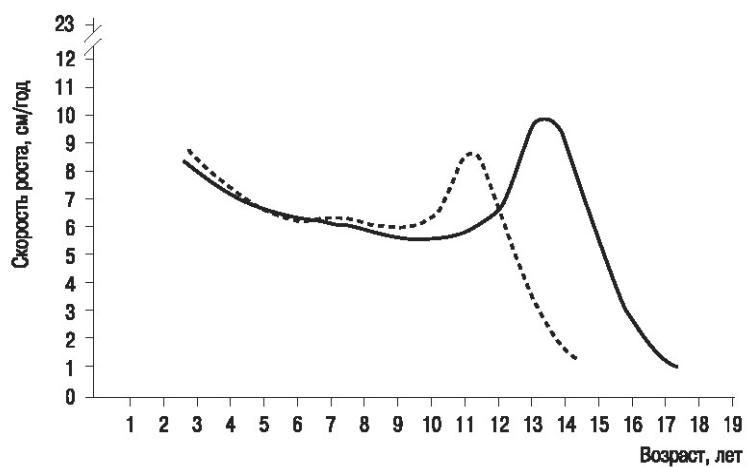


Рис.1 Кривая 50% увеличения скорости роста тела мальчиков и девочек

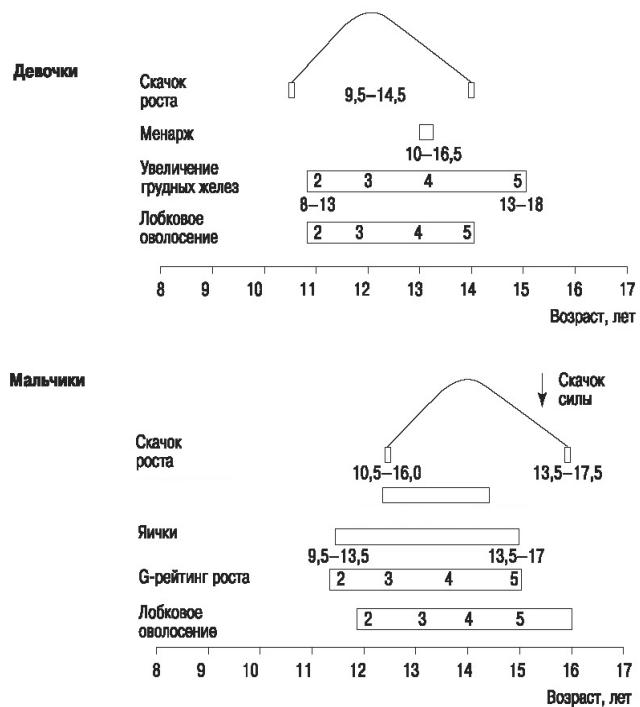


Рис. 2. Последовательность стадий полового созревания.

У детей, занимающихся спортивной подготовкой, признаки естественного возрастного развития своеобразно переплетаются с признаками развития, возникающими в результате приспособления организма к физическим нагрузкам, и характеризуются морфологическими изменениями и функциональной перестройкой на всех уровнях жизнедеятельности соматических и вегетативных систем. Такая неравномерность развития обусловлена генетическими и средовыми факторами. Следует подчеркнуть – моррофункциональные особенности организма детей, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, по мнению ряда исследователей, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяется структура и характер тренировочных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессам может приводить к возникновению дизадаптационных расстройств, которые проявляются различными изменениями, так называемыми «слабыми звеньями» адаптации. При суперкомпенсации часть из них может истощаться и функционирование организма может протекать на дизадаптационном уровне.

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Программы обследования сформированы с учетом этапа подготовки и включают новейшие технологические методы функциональной диагностики и клинико-биохимический контроль.

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям волейболом, пляжным волейболом и волейболом на снегу осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Вопрос о допуске к занятиям волейболом, пляжным волейболом и волейболом на снегу принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

При решении вопроса о допуске к занятиям учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом («Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом» – «Мед-норма – Медицинский координационный центр»).

Приведенные для раздела «Характеристика Программы» тренировочные упражнения, рекомендуемые для использования в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу, представлены в Приложении – волейбол (Приложение 1 и 2), пляжный волейбол и волейбол на снегу (Приложение 3 и 4).

Таблица 37

**I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах подготовки и методы обследований в приказе Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144 н**

Этапы спортивной подготовки	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования
1.1. Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Врач по спортивной медицине	<p>Антropометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы).</p> <p>Электрокардиография (далее - ЭКГ)</p> <p>Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям</p> <p>Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) по медицинским показаниям</p> <p>Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений</p> <p>Определение допуска к занятиям</p>
1.2. Этап спортивной специализации	1 раз в 12 месяцев	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог (по показаниям)</p> <p>Уролог (по показаниям)</p> <p>Дermатовенеролог (по показаниям)</p> <p>Стоматолог (по показаниям)</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови</p> <p>Биохимический анализ крови:</p> <p>кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо)</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>Антropометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы).</p> <p>ЭКГ, ЭхоКГ</p> <p>Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям)</p> <p>Холтеровское мониторирование (по показаниям)</p> <p>Спирография,</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы.</p> <p>КТ/МРТ (по показаниям)</p> <p>Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:</p> <p>а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;</p> <p>б) оценки физической работоспособности</p>

Продолжение таблицы 37

Этапы спортивной подготовки	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования
1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антropометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)

Завершение таблицы 37

Этапы спортивной подготовки	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования
1.4. Этап высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антropометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)

В процессе диспансерных наблюдений за юными спортсменами, занимающимися волейболом, пляжным волейболом или волейболом на снегу учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм (таблицы 38, 39).

*Таблица 38*

**Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом  
после некоторых заболеваний и травм  
(от начала посещения образовательного учреждения)**

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.)
Острые респираторные заболевания	1-3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.)
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а так же плавание, греблю, лыжи
Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ-контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность

Продолжение таблицы 38

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.)
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики

Таблица 39

**Примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний, травм и оперативных вмешательств в области верхних дыхательных путей и органов слуха**

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренир.	Допуск к соревнов.	Примечание
Ангина (кроме флегмонозной)	Отсутствие воспалительных явлений в зеве, болей при глотании. Нормальная температура 3 дня. Общее удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме.	12-14 дней	12-20 дней	Для занятий зимними и водными видами спорта сроки удлиняются на 4-5 дней
Ангина флегмонозная (перитонзиллярный абсцесс)	То же, но нормализация температуры 7 дней	14-20	20-30	То же, на 7-10 дней
Абсцесс заглоточный)	Отсутствие воспалительных явлений в глотке. Удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме	10-12	12-14	
Фарингит острый	То же	2-3	4-6	
Острое респираторное заболевание ОРЗ (ОРВИ)	Нормальная температура 4-6 дней. Моча, кровь в норме	5-8	10-12	То же, на 4-5 дней
Острый гайморит, фронтит, этмоидит	Нормальная температура 7 дней. Исчезновение головных болей. Моча, кровь, рентгенограмма придаточных пазух в норме	7-8	10-12	То же, на 7-8 дней
Острый отит без перфорации	Восстановление слуха, нормальная отоскопическая картина	5-10	10-14	Особая осторожность при занятиях водными видами спорта
Острый гнойный отит с перфорацией	Прекращение гноя, течения, рубцевание перфорации	14-20	20-30	Отстранить от занятий водными видами спорта
Острый мастоидит	Восстановление слуха. Нормальная отоскопическая картина	15-20	25-30	-

Продолжение таблицы 39

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренир.	Допуск к соревнов.	Примечание
Парез лицевого нерва	Полное восстановление	50-60	75-80	Отстранить от занятий водными видами спорта
Периходит ушной раковины	Полное исчезновение явлений воспаления	2-5	7-10	Особая осторожность в единоборствах
Фурункул носа	Полное исчезновение явлений воспаления. Моча, кровь в норме	2-5	7-10	При занятиях водными видами спорта срок удлиняется
Острый лабиринтит	Занятие всеми видами спорта запрещено на 1-2 года			—
Разрыв барабанной перепонки	То же, что и при остром отите			—
Отек гортани	Занятия спортом запрещаются до полного выздоровления. При рецидивах - отстранение от занятий спортом			—
Тонзилэктомия	Послеоперационный период без осложнений. Отсутствие воспалительных явлений в зеве	25-30	30-40	Особая осторожность в водных видах спорта, единоборствах, тяжелой атлетике
Аденотомия	Отсутствие реактивных явлений, восстановление носового дыхания	10-12	12-20	То же
Гальванокаустика, криотерапия небных миндалин	Отсутствие реактивных явлений в глотке	5-7	10-12	То же
Вскрытие абсцесса носовой перегородки	Отсутствие воспалительных явлений в носовой перегородке	7-8	10-14	При занятиях боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Лечение неосложненных травм носа	То же	2-4	2-4	—
Резекция носовой перегородки	Отсутствие реактивных явлений	5-7	10-12	Отстранить от занятий боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Радикальная операция на гайморовой полости	Отсутствие реактивных явлений, полное заживление послеоперационной раны	14-18	20-25	Отстранить от занятий водными и зимними видами спорта
Радикальная операция на лобной пазухе	То же	То же	То же	Отстранить от занятий спортом на один год. В дальнейшем, в зависимости от состояния. Противопоказаны зимние и водные виды спорта.
Радикальная операция на височной кости	То же	То же	То же	То же

Врачебный контроль за занимающимися волейболистами, спортсменами пляжного волейбола и волейбола на снегу сборных команд России осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) два раза в год, проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия продолжительность в один день не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят тренировочные, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м (для пляжного волейбола и волейбола на снегу-20 м); прыжки в длину с места и вверх: челночный бег 5x6 м; скоростно-силовые тесты: бросок мяча.

### **Организация, виды контроля и методы медико-биологического обследования по годам подготовки в волейболе, пляжном волейболе, волейболе на снегу\***

#### **1. Этап начальной подготовки** (от 1 года до 4 лет) в волейболе с 8 лет

Зачисление в группы начальной подготовки (3 года обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине амбулаторно – поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров или центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Занимающихся в группах начальной подготовки (2 и 3-ий год обучения) проводится в отделениях и кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделениях и врачебно-физкультурных диспансеров.

---

\* В соответствии с приказом Минздравсоцразвития России № 1144Н от 15 октября 2020 г.

**Методы обследования:**

- сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
- осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
- уровень физического развития;
- уровень полового созревания;
- осмотр врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога, и других врачей специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- исследование электрокардиографических показателей, в том числе с нагрузочными пробами;
- эхокардиологические исследования, в том числе с нагрузкой;
- рентгенография органов грудной клетки;
- клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется:

- допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья;
- оценка функционального состояния (хорошее, вполне удовлетворительное, удовлетворительное, недостаточное);
- даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по коррекции нагрузок, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

**2. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (3–5 лет занятий спортом)** в волейболе, пляжном волейболе, волейболе на снегу с 11 лет

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) спортсмены не менее двух раз в год проходят медико-биологическое обследование по программе УМО, которая определяется с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса и уровня квалификации спортсмена.

На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих занятию спортом;
- определения факторов риска возникновения патологических состояний;
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития с учетом занятий волейболом и этапом подготовки;
- уровень функционального состояния;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных нарушений.

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства** (более 5 лет занятий спортом) в волейболе, пляжном волейболе, волейболе на снегу с 14 лет

Целью медико-биологического обследования резервного состава детского юношеского спорта по программе УМО, проводимого два раза в год, – получение наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии спортсменов и показателях физической работоспособности.

Программа медико-биологического обследования включает:

- консультацию врача по спортивной медицине и лечебной физкультуре.
  - сбор врачебного и спортивного анамнеза;
  - антропометрическое обследование с измерением мышечной и жировой массы тела;
  - наружный осмотр;
  - консультации врачей-специалистов: кардиолога, терапевта, хирурга, травматолога-ортопеда, невролога, стоматолога, отоларинголога, офтальмолога, акушера-гинеколога, дерматолога, эндокринолога, уролога. При необходимости привлекаются врачи других специалистов;
  - функционально-диагностическое обследование: артериальное давление (АД), электрокардиограмма (ЭКГ), рентгенография или флюорография;
  - УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочковая железа, щитовидная железа);
  - ультразвуковое исследование сердца;
  - суточноехолтерскоемониторирование по показаниям;
  - тестирование физической работоспособности с проведением газоанализа в велоэргометрическом teste, бег на тредбане с субмаксимальной или максимальной нагрузкой.

На основании проведенных обследований определяются:

- оценка состояния здоровья и определение наличия заболеваний и патологических состояний препятствующих занятию волейболом в полном объеме;
- оценка уровня функционального состояния организма с учетом данных о состоянии здоровья и факторов риска;
- разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных планов подготовки, и поддержанию уровня здоровья;
- назначение индивидуальных реабилитационных и восстановительных мероприятий, особенностей выявленных в оценке состояния здоровья и показателях адаптации организма к нагрузке.

По медицинским показателям для спортсменов-волейболистов проводятся дополнительные методы исследования:

- исследование полей зрения;
- исследование глазного дна и внутриглазного давления;
- координационные тесты.

Для уточнения диагноза проводятся:

- магнито-резонансная томография;
- компьютерная томография;

– определение подвижности мышц позвоночника, включающая тестиирование различных отделов позвоночника в трехмерной системе оценок.

Дополнительная клинико-биохимическая программа УМО определяется медицинскими показаниями по результатам УМО.

Программа включает клинический анализ крови и мочи:

– показатели кислород-транспортного обеспечения (Нв, эритроциты, гематокрит, железо, ферритин – по показаниям);

– показатели метаболизма (КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза));

– показатели гормонов щитовидной железы, тестостерон, кортизол;

– показатели минерального обмена (Mg (магний), K (калий), Ca (кальций), Ph (фосфор));

– показатели мочевины крови, содержание общего белка в крови.

4. Этап высшего спортивного мастерства – спортивную подготовку проходят юные спортсмены по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу с 15 лет.

Программа медико-биологического обследования – углубленные медицинские обследования программы сборных команд России.

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

Определение общих размеров тела, пропорций тела и конечностей, состава массы тела волейболиста позволяет определить: морфологическую пригодность, соответствие модели, перспективность и морфологическое состояние, маркер тренированности, подготовленность. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности волейболиста большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период – созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Что сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13–15 лет у мальчиков и в 11–13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11–12 см в год. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки. Такая закономерность развития обусловлена генетическими и средовыми факторами.

У подростков и юношей не всегда наблюдается полное совпадение паспортного и биологического возраста.

Сочетание ростового процесса и биологического созревания может проходить с опережением – акселерация; при соответствии возрастной группе – норма; с отставанием – ретардация.

В волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу, как правило, отбираются подростки с опережением – акселерацией. Основные критерии биологической зрелости – это скелетная зрелость – сроки и порядок

окостенения скелета, что необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок волейболистов в период скачкообразного роста.

Состав мышечного и жирового компонента массы тела и его изменения под воздействием тренировочных нагрузок отразят направленность, выраженность сдвигов и характер энергообеспечения. Уровень функционального состояния физиологических систем и функций организма оценивается в состоянии мышечного покоя и при реакции на тестирующие нагрузки.

Регистрируется: артериальное давление, ЭКГ, уровень вегетативной ортостатической устойчивости, эхокардиография, клинико-биохимические показатели адаптации (состояние кислород-транспортного обеспечения; метаболизм тканей – КФК(креатинфосфокиназа), АСТ(аспартатаминотрансфераза), АЛТ(аланинаминотрансфераза); состояние минерального обмена – Са (кальций), Mg (магний), Ph (фосфор), K (калий), Fe (железо); показатели гормонального регулирования – кортизол, тестостерон, гормоны щитовидной железы, показатели иммунитета – иммуноглобулины; показатели костного метаболизма – остеокальцин, Cross Laps, Ca, Mg, Ph, КФК и витамин D.

В качестве тестирующей нагрузки используются: проба PWC<sub>170</sub>; ступенчато-повышающая нагрузка до предела на велоэргометре или тредбане.

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

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола, пляжного волейбола или волейбола на снегу и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие 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 спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка

переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям волейболом, пляжным волейболом или волейболом на снегу и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программами предусмотренной приказом Минздрава России № 1144Н от 23 октября 2020 г. представленными выше.

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

Федеральное медико-биологическое агентство (ФМБА России) разработало методические рекомендации по критериям допуска несовершеннолетних спортсменов к тренировкам и спортивным соревнованиям в соответствии с видом спорта, спортивной дисциплиной, полом и возрастом при заболеваниях, патологических состояниях и отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы. М., – 2020. Разработчики: Ваганова Н.В., Макаров Л.М., Мирошникова Ю.В., Комолятова В.Н., Поляев Б.А., Выходец И.Т.

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

### **Соревновательная деятельность**

Для участия в соревнованиях по волейболу, пляжному волейболу или волейболу на снегу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4–6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1–1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала

спортсменов и эффективности их реализации в процессе соревновательной деятельности. В процессе соревнований регистрируются тренерами – эффективность игровых элементов (подача, прием, атака, блок) и их сравнение с командами-соперниками.

Оказание медицинской помощи при проведении соревнований включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам соревнований. При проведении соревнований международного и федерального уровней также учитываются действующие международные нормы по обеспечению спортивных соревнований.

Организаторы спортивных соревнований при их проведении предусматривают решение следующих вопросов:

- допуск к соревнованиям спортсменов - участников соревнований;
- оценка мест проведения соревнования и тренировок, соблюдение условий безопасности;
- порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
- обеспечение первой и скорой медицинской помощью;
- ознакомление медицинского персонала и представителей команд (спортсменов) с организацией оказания медицинской помощи;
- ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму участников соревнований.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

**Цифровизация** – главный тренд последних лет, который убедительно вошел в программу мониторинга научно-методического обеспечения подготовки сборных команд по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу. Лига наций в волейболе, европейские и мировые туры в пляжном волейболе и волейболе на снегу постоянные разъезды, многочасовые перелеты, смена часовых и климато-географических поясов требовал разработку и внедрение мобильных Цифровых технологий (Иорданская Ф.А., 2022). Разработаны и с успехом внедрены в практику:

- пульсометрия тренировочных нагрузок – Polar Team System 2 Pro;
- компьютерный анализ сердечного ритма – тест Kardi;
- вариабильность сердечного ритма – Omega-S;
- «челночный бег» – частота пульса (ЧСС) и время;
- биохимические приборы – лактометр, глюкометр;
- пульсооксиметр – Pulse-Oximetr;
- индивидуальные компьютерные устройства – фитнес-браслеты, мониторы активности, «умные» часы типа Apple Watch, «умные» браслеты которые оказались очень актуальными в период дистанционной подготовки.

Разработана и с успехом апробирована в женской сборной команде России по волейболу программа с использованием мобильных физиотерапевтических приборов для срочного восстановления.

Реализация принятого 22 мая 2022 г. решения Министерством спорта, Министерством просвещения и Министерством промышленности и торговли России о строительстве Центров раннего занятия детей физкультурой и спортом в 21 регионе России будет способствовать материально-техническому обеспечению спортивной подготовки детей 8 лет на начальном этапе подготовки в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу.

В волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу у команды может быть несколько игр в день, поэтому большое значение наряду с приведенным перечнем, имеют восстановительные мероприятия, проводимые между играми.

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

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

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

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

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

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и

специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются 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 выраженному 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 (солевые), 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 относится: 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, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

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

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Вопросы организации и проведения контроля (педагогического, медико-биологического, психологического и так далее) проходят красной нитью через весь процесс спортивной подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу.

Педагогический контроль уровня подготовленности игроков осуществляют тренер, ему помогает тренер по физической подготовке, а также специалисты комплексных научных групп (КНГ) (в сборных командах).

Медико-биологический контроль подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу осуществляется совместно Министерством спорта и Министерством здравоохранения Российской Федерации (рисунок 3).

Схема организации медико-биологического контроля спортивной подготовленности волейболистов в России



Рисунок 3 – Схема организации медико-биологического контроля спортивной подготовленности волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу в Российской Федерации

Медицинское сопровождение процесса спортивной подготовки спортсменов в классическом, пляжном и «снежном» волейболе играет очень важную роль в успешной спортивной карьере игроков, особенно на этапе высших достижений, где повышенные разнообразные нагрузки и двигательная деятельность, близкая к максимально возможной для каждого спортсмена, обуславливают мобилизацию их адаптационных возможностей и увеличивают риски получения травм.

Высококвалифицированные волейболисты, пляжные волейболисты и спортсмены в волейболе на снегу круглогодично находятся под пристальным вниманием медицинских работников (врачей сборных команд, клубов, физкультурно-спортивных диспансеров и так далее) и как минимум дважды в год проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в подведомственных организациях Федерального медико-биологического агентства России.

Процесс спортивной подготовки игроков в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу (в данном случае – медицинское сопровождение), регламентирует комплекс законодательно-инструктивных документов таких как:

**Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ**

Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144 Пункт 5 Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оказывается в соответствии с порядками оказания медицинской помощи по отдельным ее профилям, заболеваниям или состояниям (группам заболеваний) на основе клинических рекомендаций с учетом стандартов медицинской помощи.

Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 30 мая 2018 г. № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Федерального медико-биологического агентства России от 12.03.2021 № 39 «О распределении обязанностей по медико-биологическому обеспечению спортсменов сборных команд Российской Федерации в подведомственных организациях Федерального медико-биологического агентства»

Приказ Федерального медико-биологического агентства России от 16.03.2017 г. № 44 «Об особенностях организации оказания первичной медико-санитарной помощи специализированной медицинской помощи спортсменам спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Федерального медико-биологического агентства России от 05.12.2014 № 350 «Об утверждении Инструкции по организации проведения в медицинских организациях углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России»

#### Задачи медико-биологического контроля

1. Проведение углублённого медицинского обследования спортсменов сборных команд РФ.

2. Профилактика травматизма.

3. Осуществление систематического контроля за состоянием здоровья спортсменов сборных команд РФ (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

4. Обеспечение соблюдения требований общероссийских и международных антидопинговых правил в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте.

5. Проведение научных исследований в области спортивной медицины и лечебной физкультуры.

6. Подготовка, профессиональная переподготовка и повышение квалификации медицинских работников.

#### **3.1 Требования к результатам прохождения Программы**

Требования к результатам прохождения Примерной дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу по различным видам подготовки подробно раскрыты в разделе «Характеристика Программы», там же приводятся требования по участию игроков и команд в соревнованиях.

#### **3.2 Оценка результатов освоения Программы**

По каждому виду подготовки в Программе предусмотрен ознакомительный и учебно-тренировочный материал, заканчивающийся выполнением зачетных требований и оценочно-переводных нормативов.

#### **Волейбол**

Физическое развитие. Обследование физического развития волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу на всех этапах обучения производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### Физическая подготовка.

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

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

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи № 1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой

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

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

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

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

#### Техническая подготовка

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

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

*3. Испытания на точность подач мяча.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

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

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

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

#### Тактическая подготовка.

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

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

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

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

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

#### Интегральная подготовка.

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

*2. Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои

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

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

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

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

#### Теоретическая подготовка.

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

#### Инструкторская и судейская подготовка.

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

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

Нормативные требования по физическому развитию юных спортсменов, занимающихся волейболом, по общей и специальной физической подготовке, необходимые для зачисления юных спортсменов в группы на различных этапах подготовки (НП, УТ(СС), ССМ и ВСМ) приводятся в таблицах.

### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу.**

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической, интегральной подготовке и эффективности соревновательных действий юных волейболистов, необходимые для успешных тренировок на этапах НП и УТ приводятся в таблице 40, на этапах ССМ и ВСМ – в таблице 41.

*Таблица 40*

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

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

*Продолжение таблицы 40*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с полуправильной передачи)				3	3	4	3	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
7.	Прием мяча с подачи из зоны 5 в зону 2 на точность					3	4	6	6	7
8.	Прием мяча с подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
9.	Блокирование одиночное нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5
<b>Тактическая подготовка</b>										
1.	Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2.	То же только в прыжке (16-17 лет)								4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием мяча с подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи мяча. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
<b>Интегральная подготовка</b>										
1.	Прием мяча снизу - верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
2.	Нападающий удар - блокирование					4	5	6	6	8
3.	Блокирование - вторая передача					5	6	7	6	8

*Завершение таблицы 40*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4.	Переход после подачи мяча к защитным действиям, после защитных действий - к нападению				3	3	3	3	6	5
Эффективность соревновательных действий										
1.	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2.	Эффективность нападения в игре (%) - выигрыш - проигрыш				30 25	40 25	40 25	40 20	35 16	40 20
3.	Полезное блокирование в игре (%)				20	25	25	25	30	35
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

*Таблица 41*

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
Техническая подготовка							
1.	Передача мяча сверху двумя руками у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	5	9	6	10	7
2.	a) Подача мяча на точность верхняя прямая по зонам; б) Подача мяча на точность (силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 4	7 3	7 4	8 4	8 5
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	5
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону I (с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5.	Прием мяча подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
6.	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной низкой передачи	2	3	3	4	4	5
Тактическая подготовка							
1.	Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
2.	То же в прыжке	4	2	5	1	6	4
3.	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	1	5	6
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6

*Продолжение таблицы 41*

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

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

Содержание индивидуальной карты спортсмена (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу), включающей общие сведения о спортсмене, а также показатели его физического развития, общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тренировочной и соревновательной деятельности, лучшие спортивные результаты приводятся в таблице 42.

*Таблица 42*

**Индивидуальная карта волейболиста, спортсмена пляжного волейбола или волейбола на снегу**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_  
Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ Волейболом (пляжным волейболом, волейболом на снегу) \_\_\_\_\_  
Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_ Город, республика \_\_\_\_\_

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача	
		Длина тела, см	Масса тела, кг	Длина голени, см	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	МПК			
							мл/мин	мл/мин кг		
Первый										
Второй										
Третий										

Продолжение таблицы 42

Год обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					
		Общая			Специальная		
		Бег 30 м,с	Челночный бег (5х6 м) или «елочка», с (пляжный волейбол, волейбол на снегу – «коверт»)	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м	сидя (волейбол, пляжный волейбол, волейболом на снегу)
Первый							
Второй							
Третий							

Год обучения	Дата обсле-дования	Техническая подготовленность, количество						Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спор-тивные резуль-таты	
		Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	Подача мяча	Прием мяча с подачи	Нападающий удар	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу, над собой	Количество дней				
		контроль-ных игр	офи-циаль-ных игр	трениро-вочных занятий								
Первый												
Второй												
Третий												

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

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

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

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

### **Пляжный волейбол, волейбол на снегу**

Содержание и методика сдачи нормативов

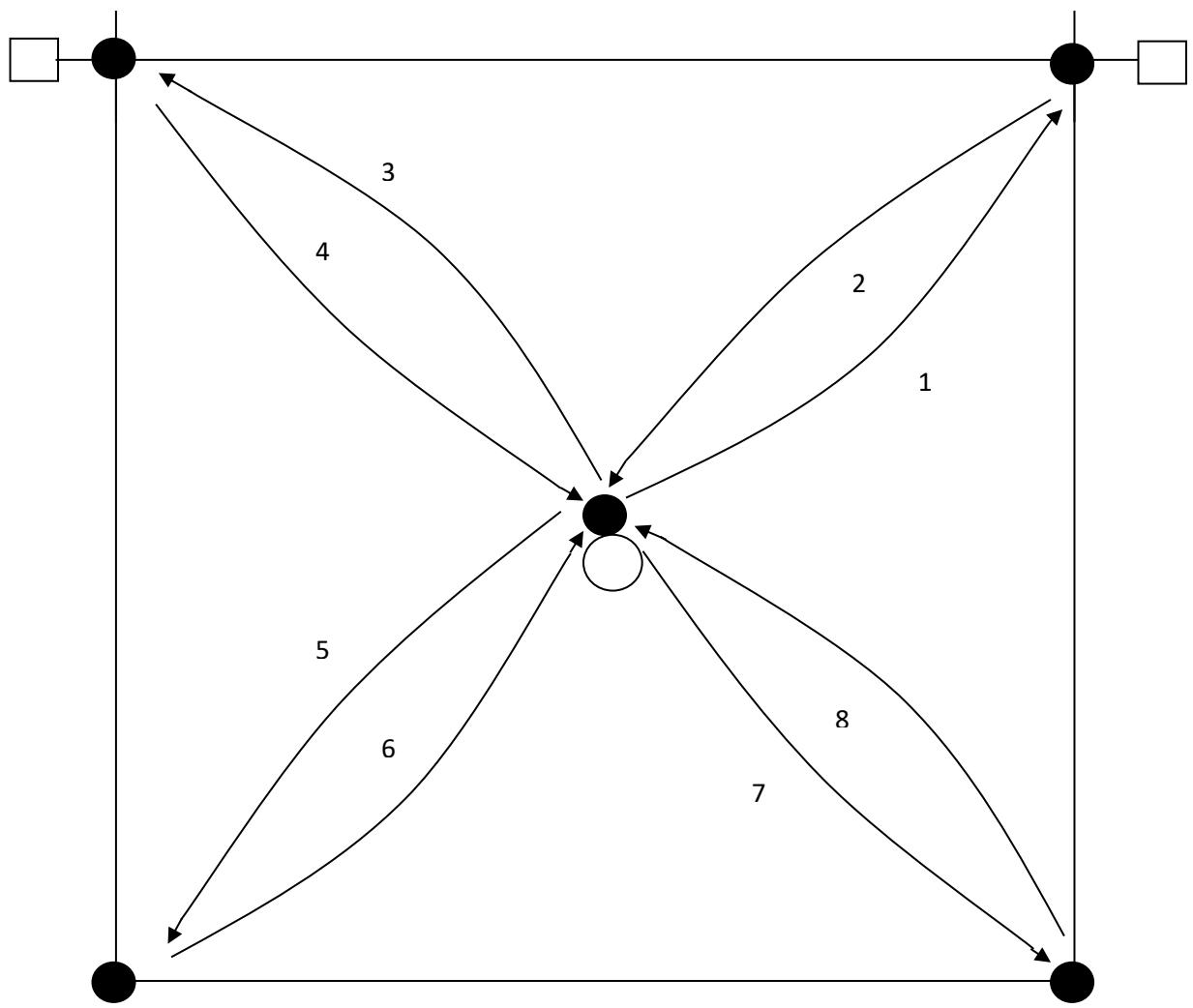
Физическое развитие. Определение параметров физического развития (рост, вес и т.д.) проводится по общепринятым методикам.

Физическая подготовка.

1. *Бег 20 м.* Проводится с высокого старта на песчаной поверхности (слой рыхлого песка - 30-40 см или рыхлого снега – 25-30 см).

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

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



● - плашки или мячи; ○ - волейболист; ← - направление бега

Рис. 4 – Выполнение теста «челночный бег 8х5,66 м («Конверт») на половине площадки пляжного волейбола или волейбола на снегу

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

**5. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя.** Плечи находятся вертикально над линией отсчета. Учитывается лучший результат из трех попыток.

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

**2. Передачи мяча в парах лицом и спиной (чередование).** Расстояние между игроками 3-4 м. Волейболист подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу партнеру, который принимает мяч и выполняет передачу над собой,

поворачивается на 180° и передает его партнеру назад. Выполняется слитно 10 таких серий. Учитывается точность и качество передач мяча.

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

4. *Прямой нападающий удар и удар с переводом.* Необходимо выполнить нападающий удар по мячу направляя его сверху вниз с определенной точностью. При прямых нападающих ударах площадь попадания ограничена лицевой и боковой линиями, а также линией параллельной боковой на расстоянии 3 м от нее, а при нападающих ударах с переводом – на расстоянии 2 м от нее. Волейболисты выполняют по 10 попыток в каждом виде нападающих ударов.

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

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка. *Переход от защиты к нападению и наоборот.* Выявляется способность партнеров перестраивать свои действия в соответствии с игровой обстановкой. Тренер выполняет планирующую

подачу и перемещается в середину площадки. Игроки принимают подачу и организуют атакующие действия. В момент приземления нападающего тренер бросает через сетку второй мяч. Игроки должны принять его, выполнить передачу и нападающий удар. Выполняется 10 таких серий. В 13-15 лет второй мяч тренер бросает только на заднюю линию (4-8 метров от сетки), в 16-17 лет – в любое место площадки. Учитывается правильность, точность и техническое качество выполнения игровых действий.

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

Уровень тактической подготовленности проверяется путем собеседования во время тренировок для чего выделяется 5-10 минут в начале или в конце занятия.

Знания, умения и навыки по инструкторской и судейской подготовке выявляются на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд), а также на зачетных занятиях.

Цифровые значения нормативов для зачисления спортсменов в группы пляжного волейбола, волейбола на снегу и перевода в процессе занятий с этапа на этап многолетней спортивной подготовки (общая и специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная подготовка, эффективность соревновательных действий приводятся в таблице 43.

Таблица 43

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

№ п/п	Группы, годы обучения Нормативы	Начальной подготовки			Тренировочные					Совершенство- вания спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства	
		1-й	2-й	3-4 й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-6-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Техническая подготовка														
1	Передача мяча на точность из зоны 2 в зону 4 (из зоны 4 в зону 2)	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7	8	8
2	Передача мяча в парах стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	5	6	6	6	7	7
3	Подача мяча на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке (силовая и планирующая)	6	6	7	6	7	8	6	7	8	8	8	9	9
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 (2)				3	3	4	5	5	6	6	6	7	7
5	Нападающий удар с				2	3	4	5	5	6	6	6	7	7

*Продолжение таблицы 43*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5													
6	Прием мяча с подачи в зоне 5 (1)	2	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8
7	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	4	6	6	7	8	8	9	9
<b>Тактическая подготовка</b>														
1	Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				5	6	7	7	7	8	8	8	9	9
2	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				5	6	7	7	7	8	8	8	9	9
3	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4 и 2, со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное				4	5	6	6	6	7	7	7	8	8
4	Командные действия: прием мяча с подачи, вторая передача рядом с пасующим или к антенне (по заданию), нападающий удар				5	6	7	7	7	8	8	8	9	9
<b>Интегральная подготовка</b>														
1	Переход от защиты к нападению и наоборот				5	6	7	7	7	8	8	8	9	9
<b>Эффективность соревновательной деятельности (%)</b>														
1	Потери подач	40	35	30	25	20	18	16	14	12	12	10	10	10
2	Нападение - выигрыш - проигрыш				30 25	35 25	40 20	45 20	50 15	55 15	60 10	65 10	70 10	70 10
3	Полезное блокирование				10	10	15	15	20	20	20	25	25	30
4	Ошибки при приеме подачи	35	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	10

\* нормативы выполняются по 10 раз

На основании результатов тестирования волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу осуществляется их перевод на следующий этап подготовки. При этом учитываются результаты медико-биологического обследования состояния здоровья и динамики функционального состояния.

В настоящее время в соответствии с приказом Минспорта «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» № 999 от 28.12.2015 г. решен вопрос о научно-методическом обеспечении подготовки юных спортсменов резерва спорта высших достижений.

В связи с этим, будут подготовлены программы НМО – этапного, текущего обследования и обследования соревновательной деятельности.

Программы НМО подготовки резервов в волейболе, пляжном волейболе или волейболе на снегу целесообразно составить с учетом программного обеспечения подготовки сборных команд России по этим спортивным дисциплинам вида спорта волейбол, информативность которых подтверждена результатами их выступлений.

## **4. ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (КЛАССИЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ НА СНЕГУ)**

### **Все этапы обучения**

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

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола и волейбола на снегу. 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, спортсмен пляжного волейбола или волейбола на снегу приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

Виды соревнований, комплексный подход их использования на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном рассматривается в разделе 2 настоящей Программы.

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

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для отдельных этапов подготовки в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу приводятся в таблицах 44, 45, 46, 47.

**Таблица 44**

### **Календарный план физкультурных мероприятий по волейболу (1-й, 2-й год этапа начальной подготовки)**

<b>№ п/п</b>	<b>Физкультурно-массовое мероприятие</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал спортивной школы	Сентябрь-октябрь
2	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал спортивной школы	Сентябрь-октябрь
3	Соревнования по игровой подготовке	Игровой зал спортивной школы	Сентябрь-октябрь
4	Контрольные (товарищеские) игры (один-два раза в месяц)	Игровой зал спортивной школы	Ноябрь-декабрь
5	Соревнования по физической	Игровой зал спортивной	Январь-

*Продолжение таблицы 44*

	подготовке	школы	февраль
6	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал спортивной школы	Январь-февраль
7	Соревнования по игровой подготовке	Игровой зал спортивной школы	Январь-февраль
8	Контрольные (товарищеские) игры (один-два раза в месяц)	Игровой зал спортивной школы	Март-апрель
9	Соревнования по физической подготовке	Игровой зал спортивной школы	Май-июнь
10	Соревнования по технической подготовке	Игровой зал спортивной школы	Май-июнь
11	Соревнования по игровой подготовке	Игровой зал спортивной школы	Май-июнь
12	Контрольные (товарищеские) игры (еженедельно)	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря	Июль-август

*Таблица 45*

**Календарный план спортивных мероприятий по волейболу (учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – группы УТ (СС) 4, УТ (СС) 5 – возраст 14-15 лет) на 2022 год**

№ п/п	Спортивно-массовое мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	Первенство муниципального образования (предварительные соревнования) Девушки Юноши	Муниципальное образование	26-31.01.2022 26-31.01.2022
2	Первенство субъекта Российской Федерации (РФ) (предварительные соревнования) Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	02-07.02.2022 02-07.02.2022
3	Предварительные соревнования XI летней Спартакиады учащихся (2022 год) субъекта РФ Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	02-07.03.2022 09-14.03.2022
4	Первенство муниципального образования (финальные соревнования) Девушки Юноши	Муниципальное образование	16-21.03.2022 16-21.03.2022
5	Финал XI летней Спартакиады учащихся субъекта РФ по волейболу Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	06-11.04.2022 06-11.04.2022
6	Тренировочное мероприятие ко II этапу XI летней Спартакиады учащихся России (Федеральный округ) Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	17-24.04.2022 17-24.04.2022
7	Открытый Кубок субъекта РФ Среди женских команд Среди мужских команд	Муниципальное образование субъекта РФ	06-09.05.2022 06-09.05.2022

*Продолжение таблицы 45*

8	II этап XI летней Спартакиады учащихся России (Федеральный округ) Девушки Юноши	Муниципальное образование Федерального округа РФ	19-23.05.2022 19-23.05.2022
9	Тренировочное мероприятие к III этапу XI летней Спартакиады учащихся России по волейболу Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	04-17.07.2022 04-17.07.2022
10	XI этап VII летней Спартакиады учащихся России по волейболу Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	20-29.07.2022 20-29.07.2022
11	Первенство субъекта РФ (финал) Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	12-17.10.2022 12-17.10.2022
12	Первенство России I этап (сезон 2021-2022 гг.) Девушки Юноши	По назначению	Декабрь 2022 Декабрь 2022

*Таблица 46*

**Календарный план спортивных мероприятий по пляжному волейболу на 2023 год (группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)**

№ п/п	Спортивно-массовое мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	Первенство муниципального образования Женщины Мужчины	Муниципальное образование	23-26.04.2023 23-26.04.2023
2	Кубок муниципального образования Женщины Мужчины	Муниципальное образование	28.04.-04.05.2023 28.04.-04.05.2023
3	Открытый чемпионат субъекта Российской Федерации (РФ) Женщины Мужчины	Муниципальное образование субъекта РФ	07-10.05.2023 07-10.05.2023
4	Тренировочное мероприятие перед 1 этапом чемпионата России Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	15-24.05.2023 15-24.05.2023
5	1 этап чемпионата России Женщины Мужчины	Москва Москва	03-07.06.2023 03-07.06.2023
6	Тренировочное мероприятие перед региональным этапом ЧР Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	10-21.06.2023 10-21.06.2023
7	Региональный этап ЧР Женщины Мужчины	Муниципальное образование субъекта РФ	23-28.06.2023 23-28.06.2023

*Продолжение таблицы 46*

8	Второй этап ЧР Женщины Мужчины	Муниципальное образование субъекта РФ	07-12.07.2023 07-12.07.2023
9	Тренировочное мероприятие перед Кубком России Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	04-12.07.2023 04-12.07.2023
10	Кубок России Женщины Мужчины	Кемерово Кемерово	16-20.07.2023 16-20.07.2023
11	Первенство России Девушки Юноши	Москва Москва	13-16.07.2023 13-16.07.2023
12	Тренировочное мероприятие перед финалом ЧР Девушки Юноши	Муниципальное образование субъекта РФ	15-28.08.2023 15-28.08.2023
13	Чемпионат России (финал) Женщины Мужчины	Анапа Анапа	07-10.09.2023 07-10.09.2023

*Таблица 47*

**Календарный план спортивных мероприятий по волейболу на снегу на 2022-2023 годы (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)**

№ п/п	Спортивно-массовое мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	Первенство муниципального образования Женщины Мужчины	Муниципальное образование	01-05.11.2022 01-06.11.2022
2	Этап чемпионата России Женщины Мужчины	г. Новый Уренгой	11-13.11.2022 11-13.11.2022
3	Кубок муниципального образования Женщины Мужчины	Муниципальное образование	23.-25.11.2022 23.-25.11.2022
4	Этап чемпионата России Женщины Мужчины	г. Казань	05-08.01.2023 05-08.01.2023
5	Этап Кубка России Женщины Мужчины	г. Москва	24-26.02.2023 24-26.02.2023
6	Этап Кубка России Женщины Мужчины	г. Красноярск	23-25.03.2023 23-25.03.2023
7	Финал чемпионата России Женщины Мужчины	г. Шерегеш	31.03-02.04.2023 31.03-02.04.2023
8	Финал Кубка России Женщины Мужчины	г. Новый Уренгой	07-09.04.2023 07-09.04.2023

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ**

**ПРОГРАММЫ–  
КАДРОВЫЕ,**

Успешная реализация Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», спортивным дисциплинам «Волейбол», «Пляжный волейбол», «Волейбол на снегу» обуславливается соблюдением требований, предъявляемых к спортсменам, участвующим в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях; к результатам прохождения спортивной подготовки; к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу; к материальной базе и инфраструктуре; к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол (спортивных дисциплин – волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол (спортивных дисциплин – волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу);

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "волейбол";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "волейбол";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "волейбол", спортивными дисциплинами «Волейбол», «Пляжный волейбол», «Волейбол на снегу»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол» (спортивным дисциплинам «волейбол», «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности в виде спорта «волейбол», его спортивных дисциплинах;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "волейбол", его спортивным дисциплинам;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов в волейболе, пляжном волейболе и волейболе на снегу**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

На этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звания мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

## **Требования к материально-техническим условиями и инфраструктуре**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 48);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 49);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 48

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

N п /п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивных дисциплин «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишшки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Таблица 49

## Обеспечение волейболистов спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «пляжный волейбол» и «волейбол на снегу»											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1

Продолжение таблицы 49

19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
34.	Кроссовки для волейбола на снегу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
35.	Костюм спортивный для волейболистов на снегу	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
36.	Шапка спортивная для волейбола на снегу	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
37.	Перчатки спортивные для волейбола на снегу	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

## **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в залах и на площадках для волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах (на площадках) осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить игроков проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по волейболу, пляжному волейболу и волейболу на снегу.

**Тренер обязан:**

1.Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

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

3.Подавать докладную записку в учебную часть и администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1.Тренер является в спортивный зал (на площадку) к началу прохождения волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу через регистрацию. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми волейболистами, спортсменами пляжного волейбола или волейбола на снегу, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

Рекомендуемый образец

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор наименование физкультурно-спортивной организации  
Фамилия. инициалы  
«   »  2023 г.

**1. Общие положения.**

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

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

- при 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, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

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

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

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

## **2. Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия**

Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

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

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

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

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

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

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

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

нарушение настоящих правил.

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

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

### **3. Обязанности занимающихся.**

3.1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в, утвержденном руководителем спортивной школы, расписании.

3.2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

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

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

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

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

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

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

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

## **Перечень информационного обеспечения (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

### **Список литературных источников**

#### **Основная литература**

1. Асаад, М.Х. Тестирование интегральной подготовленности квалифицированных игроков-либера в волейболе/ М.Х. Асаад // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2022. – С. 16-19.
2. Бабушкин, Г.Д. Факторы, определяющие успешность передачи мяча для выполнения нападающего удара в волейболе / Г.Д. Бабушкин, Н.С. Васильченко // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2022. – С. 26-28.
3. Баранова К.А. Эволюция развития волейбола на снегу / К.А. Баранова, В.А. Макаров, Е.В. Невмержицкая, Е.В. Николаева, Р.Х. Мурзаков // Олимпийский спорт и спорт для всех. - Казань, 2020. – С.484-486.
4. Баранхин, О.В. Метод профилактики и предотвращения часто встречающихся травм опорно-двигательного аппарата у занимающихся игровыми видами спорта / О.В. Баранхин // Материалы XV Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2022. – С. 37-42.
5. Бобровский Д.А. Перспективы развитие волейбола на снегу в сибирском регионе / Д.А. Бобровский // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XV Международной научно-практической конференции. - Смоленск, 2021. – С. 44-47.
6. Булыкина, Л.В. Анализ социально-психологического климата в профессиональных волейбольных командах / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина // Материалы XIII международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2019. – С. 32 – 34.
7. Волейбол: учебник для вузов / Под общей редакцией В.П. Губа, Л.В. Булыкиной. – М.: Спорт, 2020. – 348 с.
8. Волейбол: учебник для вузов / Под общей редакцией – Л.В. Булыкиной, В.П. Губа, В.В. Костюкова, А.В. Родина – М.: Спорт, 2023. – 492 с.
9. Годунова Н.И. Тенденции развития снежного волейбола на современном этапе / Н.И. Годунова, В.Б. Маркина, А. Побединская // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. - Воронеж, 2019. – С. 106-110.
10. Григорьев, В.А. Прогнозирование игровых действий соперника блокирующими игроками в мужском волейболе / В.А. Григорьев, Л.В. Булыкина // Материалы XIII международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2019. – С. 63 – 67.
11. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейство:

монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина ,П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.

12. Гурьев, А.А. Анализ проблемы отсутствия игроков амплуа «связующий» высокого класса в отечественном волейболе / А.А. Гурьев, П.П. Крюков // Материалы XIII международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2019. – С. 67 – 69.

13. Иванов, В.А. Стретчинговая подготовка спортсменов в игровых видах спорта / В.А. Иванов, Е.М. Антипова // Материалы XV Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2022. – С. 89-91.

14. Иорданская, Ф.А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий / Ф.А. Иорданская. - М.: Спорт, 2021. – 254 с.

15. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов – диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт, 2022. – 284 с.

16. Иорданская, Ф.А. Костный и минеральный обмен в системе мониторинга подготовленности высококвалифицированных спортсменов / Ф.А. Иорданская, Н.К. Ценкова. – М.: Спорт, 2022. – 152 с.

17. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

18. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно-методическое пособие / Ф.И. Иорданская, Е.В, Бучина, Н.И. Кочеткова, Н.К. Цепкова, В.В. Нирка. – М.: Спорт, 2018. – 96 с.

19. Костёркин, П.Д. Технико-тактическая подготовка волейболистов-доигровщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства / П.Д. Костёркин // Материалы XIII международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2019. – С. 116 – 121.

20. Костюков, В.В. Модельные характеристики качества соревновательных действий участниц олимпийского турнира по пляжному волейболу в Токио-2021 / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Е.В. Прасакова // Материалы межд. научно-практической конф. – Краснодар, 2022. – С. 102-105.

21. Костюков, В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе / В.В. Костюков, В.В. Нирка, О.Н. Костюкова и другие, Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 113 с.

22. Костюков, В.В. Повышение качества выполнения соревновательных действий квалифицированными волейболистками / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Т.А. Мосол, Л.В. Парамонова // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2022. – С. 136-

140.

23. Кудинова Ю.В. Программа совершенствования тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара: автореф. дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Кудинова. – Москва, 2021. – 24 с.
24. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 480 с.
25. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
26. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов под редакцией Г.А. Макаровой, 2022. – 512 с.
27. Официальные правила волейбола на снегу ЕKV/FIVB 2021-2024. Режим доступа: [volley.ru>globals/documents/download.php](http://volley.ru/globals/documents/download.php).
28. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М: Спорт, 2019. – 656 с.
29. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.
30. Пляжный волейбол. – Учебно-методическое пособие ВФВ / под общей ред. В.В. Костюкова, В.В. Нирка, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ., 2020. – Вып № 27. - 99 с.
31. Пляжный волейбол: теория и методика подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). – Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирка, С.К. Шляпникова: ВФВ, 2023. – вып. №33. – 76 с.
32. Пляжный волейбол: Теория и методика подготовки спортсменов: Коллективная монография / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки. – М.: Спорт, 2023. – 448 с.
33. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
34. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».
35. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
36. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина.- М.: Спорт, 2016. - 224 с.
37. Родин, А.В. Эффективность совершенствования технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов с помощью основных и вспомогательных средств тренировки / А.В. Родин, Д.А. Ковыряев, А.А. Привалова, М.К. Кистерная, В.В. Биткин // Материалы XV

Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2022. – С. 234-238.

38. 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.

39. Терентьева Е.В. Педагогические особенности преподавания секции по волейболу на снегу на этапе начальной подготовки / Е.В. Терентьева // Научные исследования 2023: сборник статей V Международной научнопрактической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – С. 139-141.

40. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки) / под общей редакцией А.С. Ананьина, Е.В. Фомина, А.В. Дворникова, К.Д. Субботина. – М.: Спорт, 2020. – 197 с.

41. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (тренировочный этап совершенствования спортивного мастерства) / под общей редакцией А.С. Ананьина, Е.В. Фомина, А.В. А.В. Булыкиной. – М.: Спорт, 2021. – 239 с.

42. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В.Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт». 2020 – 328 с.

43. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2022. – 23 с.

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

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

46. Фомин Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

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

### **Дополнительная литература**

48. Andrade A.D., Simim M., Kassiano W., Palao J. M., de Jesus K., Maia N., Assumpao C., Medeiros A.I.A. Do differences between the training load perceived by elite beach volleyball players and that planned by coaches affect neuromuscular function? // Retos. - 2020. - №38. - pp. 632-636.

49. Giatsis G., Panoutsakopoulos V., Kollias I.A. Biomechanical differences of arm swing counter movement jumps on sand and rigid surface performed by elite beach volleyball players // Journal of sports sciences. - 2018. - Vol. 36. - №. 9. - P. 997-1008.

50. Jimenez-Olmedo J.M., Pueo B., Penichtet-Tomas A., Chinchilla-Mira J.J., Perez-Turpin J.A. Physiological work areas in professional beach volleyball: A case study // Retos. - 2017. - № 31. - P. 94-97.

51. Lupo C., Ungureanu A.N., Brustio P.R. Session-RPE is a valuable internal load evaluation method in beach volleyball for both genders, elite and amateur players, conditioning and technical sessions, but limited for tactical training and games // Kinesiology. - 2020. - Vol.52. - № 1. - pp. 30-38.

52. Oliveira W.K., de Jesus K., Andrade A.D., Nakamura F.Y., Assumpao C.O., Medeiros A.I. Monitoring training load in beach volleyball players: a case study with an Olympic team // Motriz: Revista de Educafa Fisica, Rio Claro. -2018. Vol. 24. - №.1. - P. 1-8.

53. Palao J.M., Lopez-Martinez A., Valades D., Hernandez E. Manner of Execution and Efficacy of Reception in Men's Beach Volleyball // Monten. J. Sports Sci. Med. - 2019 - №8 (2). - P.21-26.

54. Papadopoulou S.D., Giatsis G., Billis E., Giannakos A., Bakirtzoglou P. Comparative analysis of the technical-tactical skills of elite male beach volleyball teams // Sport Science. - 2020. -№13 (1). - P 59-66.

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

56. Wenninger S., Link D., Lames M. Data Mining in Elite Beach Volleyball - Detecting Tactical Patterns Using Market Basket Analysis // International Journal of Computer Science in Sport. - 2019. - Vol. 18. - Iss. 2 (Special Edition). - P. 1-18.

### **Аудиовизуальные средства**

Компактные видеодиски DVD подготовлены тренерско-методической комиссией Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

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

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

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

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

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

### **Интернет-ресурсы**

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

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

## 6. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ НА СНЕГУ) И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ

Нормативы по физической подготовке спортсменов специализирующихся в виде спорта волейбол, его спортивных дисциплинах «волейбол», «пляжный волейбол», «волейбол на снегу», включают в себя тестирующие процедуры, характеризующие общую и специальную физическую подготовленность.

Выполнение нормативов по общей физической подготовке выполняется на твердой поверхности, нормативов по специальной физической подготовке в пляжном волейболе и в волейболе на снегу – на рыхлой песчаной или снежной поверхности (слой песка 35-40 см в пляжном волейболе, слой снега 25-30 см в волейболе на снегу).

### **6.1 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

Результаты приведенных ниже нормативов (Таблицы 50-53) взятые из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Приказ Минспорта России №987 от 15 ноября 2022 года).

Таблица 50

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол», спортивным дисциплинам «волейбол», «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»**

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

Продолжение таблицы 50

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «волейбол»						
1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»						
1.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

**6.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Значение нормативов для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапы приводятся в таблице 51.

Таблица 51

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол», спортивным дисциплинам «волейбол», «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «волейбол»</b>				
1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»</b>				
1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
2.	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,6	14,6
3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

### **6.3 Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Значение нормативов и требования к уровню спортивной квалификации волейболистов, спортсменов пляжного волейбола или волейбола на снегу, необходимые для зачисления или перевода спортсменов на этап совершенствования спортивного мастерства, приводятся в таблице 52.

Таблица 52

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол», спортивным дисциплинам «волейбол», «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15

Продолжение таблицы 3

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»</b>				
1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
2	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,2	14,2
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	не менее	
			9,0	7,0

Продолжение таблицы 52

4	Прыжок в длину с места	см	не менее		
			180	160	
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		
			36	30	
4. Уровень спортивной квалификации					
1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"				

**6.4 Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Значение нормативов и требований к спортивной квалификации спортсменов, необходимые для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства, приводятся в таблице 53

Таблица 53

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол», спортивным дисциплинам «волейбол», «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

Продолжение таблицы 4

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40

Продолжение таблицы 53

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол», «волейбол на снегу»					
1	Бег на 20 м		с	не более	
				3,2      4,2	
2	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"		с	не более	
				12,0      14,0	
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя		м	не менее	
				12,0      9,0	
4	Прыжок в длину с места		см	не менее	
				220      200	
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками		см	не менее	
				44      36	
4. Уровень спортивной квалификации					
1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Рекомендуемый материал по технике выполнения, методике обучения, типичных ошибках и тактической реализации игровых приемов в тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов**

**1. Стойки и перемещения**

Стойка - поза готовности к перемещению и выходу у игрока в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

- а) высокая стойка для игроков передней линии (например: перед блокированием)
- б) средняя стойка для игроков, принимающих подачу;
- в) низкая стойка игроков – для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Высокая стойка игрока должна быть следующей:

а) стопы параллельны (при подготовке к блокированию) или одна впереди другой (при подготовке к выполнению нападающих действий) на расстоянии 20-30 см друг от друга;

- б) ноги слегка согнуты в коленях;
- в) руки согнуты в локтях ладонями вперед при блоке.

Стойка игроков задней линии должна быть следующей:

а) ноги значительно согнуты;

б) ступни параллельны или одна впереди другой;

в) туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Перемещения по площадке осуществляются следующим образом:

- а) ходьба приставным и скрестным шагом;
- б) бег – рывок;
- в) скачок;
- г) прыжок;

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками. В качестве примеров можно предложить:

а) ходьба – шагом вперед – назад, приставные шаги вправо – влево, скрестные шаги вправо – влево.

б) бег – те же упражнения.

в) рывок – ускорения на не большие отрезки от 3 до 9-15 метров, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Для эффективного перемещения волейболисту необходимо иметь «быстрые и ловкие ноги». Для их развития предлагаем примерные упражнения.

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);
3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскoki, ноги врозь –

ноги вместе (частота максимальная);

4. Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

5. Жонглирование мяча ногами как правой так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;

6. Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);

7. Обводка стоек и т.д.

Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

## **2. Подача мяча**

В современном волейболе подача уже давно не является средством введения мяча в игру, а является первым шагом сразу выиграть очко или если подача агрессивна она исключает хороший приём, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных передач.

В настоящие времена в основном применяется верхняя прямая подача, а точнее ее способы:

- силовая (скоростная) в прыжке;
- планирующая в прыжке;
- планирующая в опоре.

За основу обучения предложим верхнюю прямую подачу в опоре.

### **Верхняя прямая подача мяча в опоре**

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определенную зону сильно и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

а) стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

б) подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

в) удар по мячу ладонью, по центру мяча.

### **Подготовительные упражнения.**

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

### **Подводящие упражнения.**

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом

вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.

4. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подбраса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

**Обучение:**

1. Подача в стену с расстояния 6-9 м.
2. Подача в парах (игроки на боковых линиях).
3. Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
4. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Подача в правую, левую половину площадки.
6. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.
7. Подача на точность в зоны 1,6,5.

**Наиболее часто встречающиеся ошибки:**

- а) подброс мяча не оптимален по высоте;
- б) не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом ( мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- в) не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- г) незначительна скорость бьющей руки;
- д) удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

**Силовая подача мяча в прыжке.**

Скорость полета мяча при выполнении силовой (скоростной) подачи у российских волейболистов (мужчин) достигает 120-130 км/ч, время полета мяча от 0,50 до 0,75 сек.

**Техника выполнения:**

- а) мяч подбрасывается (как правило, правой рукой с вращением) высоко вперед (для игроков – правшой, все тело в момент подбраса мяча находится на правой ноге);
- б) разбег 3-4 шага;
- в) разбег и прыжок – правая нога стопорит, левая приставляется (для правшой) (высота прыжка максимальна);
- г) замах бьющей руки – синхронно с прыжком;
- д) удар по мячу наносить в наивысшей точке прыжка впереди (не в коем случае за головой – это ошибка); точка удара – над площадкой;
- е) игрок приземляется на площадке.

Для правильного выполнения силовой (скоростной) подачи важно:

- а) правильно подобрать разбег;
- б) оптимально точно подбросить мяч по высоте и по месту;
- в) максимально выложить в прыжок;
- г) дальше отвести бьющую руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был оптимальным;
- д) последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и бьющей руки;

е) наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

Наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- а) не оптимален подброс мяча по высоте;
- б) не точен подброс мяча (далеко вперед, вправо, влево от траектории движения игрока);
- в) в момент удара опускания локтя.

В начале тренер должен добиться от игрока, чтобы он выполняя эту подачу просто попадал в площадку. Затем будет этап совершенствования, который включает в себя:

- а) совершенствование структуры движения при выполнении этой подачи (разбег, подброс, прыжок, замах и удар по мячу);
- б) совершенствование выполнения на точность;
- в) совершенствование выполнения на силу;
- г) совершенствование подачи на силу и точность.

Примерные упражнения.

#### **Подача мяча в прыжке.**

Для того, чтобы игрок почувствовал правильность выполнения подачи, почувствовал мяч и площадку – предлагаем выполнить этот технический приём в 50-70% от максимальной силы – работа над техникой.

На каждой тренировке надо уделять подаче минимум 30 минут – 3 захода по 10 мин.

Каждый игрок подает сериями по 5-7 подач. Это дает возможность тренеру подсказать технические ошибки, а игроку корректировать свои действия при выполнении подачи.

Условные обозначения:



- игрок;



- тренер;



- корзина с мячами;

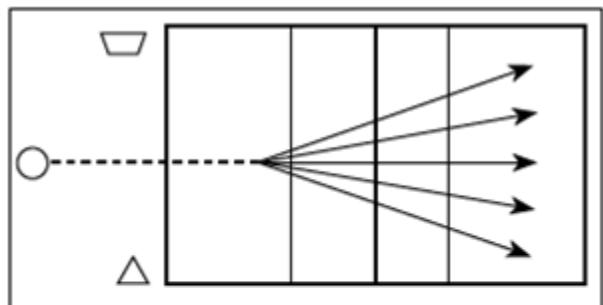


- путь мяча

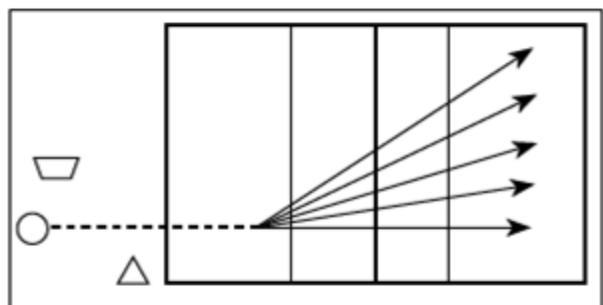


..... - перемещение игрока

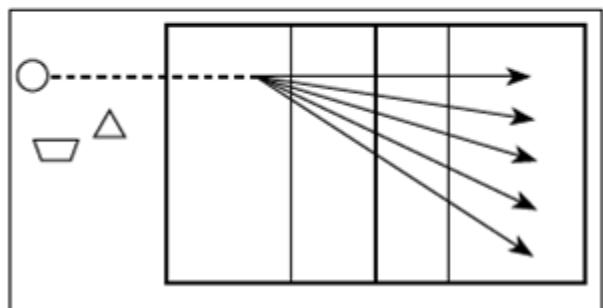
1 Игрок на середине лицевой линии, силовая (скоростная) подача в прыжке.



2. Тоже, но игрок находится в зоне 1.



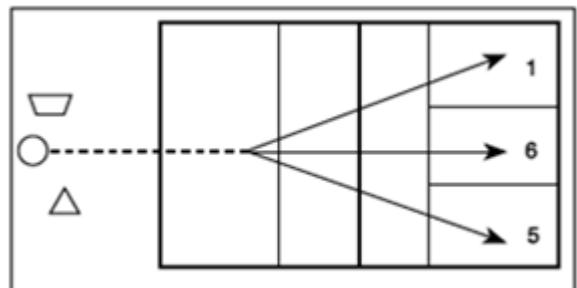
3. Тоже, но игрок в зоне 5.



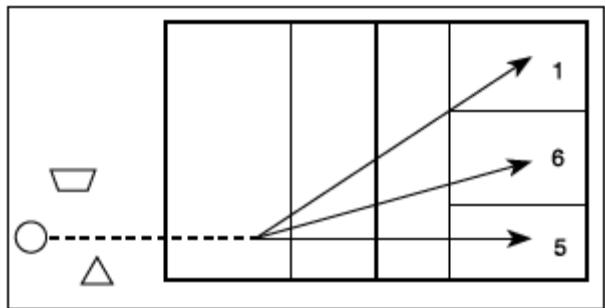
Игрок пробует подавать в разных направлениях. В этих упражнениях основное внимание тренера и игрока обращается на технику выполнения подачи.

Примерные упражнения на точность. (50-70% от максимума)

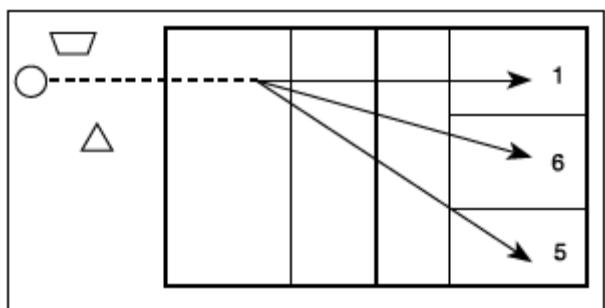
4. И.п. – игрок на середине лицевой линии. По заданию тренера подает в названную зону 1, 6, 5 в любой последовательности.



5. Тоже из зоны 1.



6. Тоже из зоны 5.



В этих упражнениях контроль направлен – на точность попадания в названную зону.

Примерные упражнения при подаче на силу (в прыжке).

7. Тоже, что упражнения 1, 2, 3 только выполнять в полную силу. Контроль – скорости мяча и попадания в площадку.

Примерные упражнения при подачах на силу и точность (максимальная сила – максимальная точность).

8. Тоже, что и упражнения 4, 5, 6 – по заданию тренера подать сильно и точно в зону. Контроль – скорость мяча – попадание в зону.

Как показывают наблюдения и статистика силовую (скоростную) подачу в прыжке подают – и ошибаются! – зачастую те игроки, чья подача не такая уж и сильная и стабильная. Наверное, сложная и агрессивная планирующая подача в прыжке или планирующая в опоре, так называемая тактическая, для таких игроков могли бы стать на наш взгляд лучшей альтернативой.

Оправданный риск может быть разрешен только тем игрокам, силовая (скоростная) подача которых действительно чрезвычайно сложна для приёма и стабильна (особенно в концовке партии).

**Планирующая подача мяча в прыжке.**

Скорость полета мяча при планирующей подаче по данным разных источников колеблется в пределах 10- 15 м/с, время полета мяча в пределах 0,45 – 1,5 сек.

Техника выполнения.

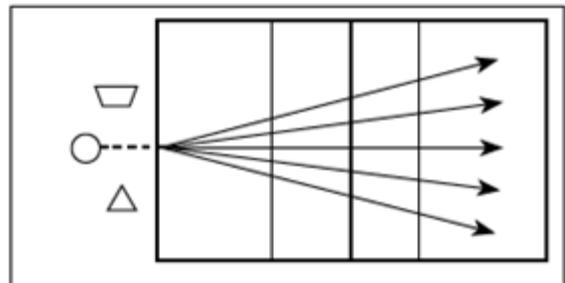
- а) разбег как правило – короче и медленнее (чем при силовой (скоростной) 2-3 шага;
- б) мяч подбрасывается над лицевой линией;
- в) прыжок выполняется на оптимальную высоту;

г) удар по мячу строго контролируется и для получения желаемой «планирующей» траектории, необходимо бить точно по центру мяча отрывисто без сопровождения мяча.

Основной ошибкой при выполнении этой подачи является – удар по мячу не по центру, а несколько ниже или сбоку.

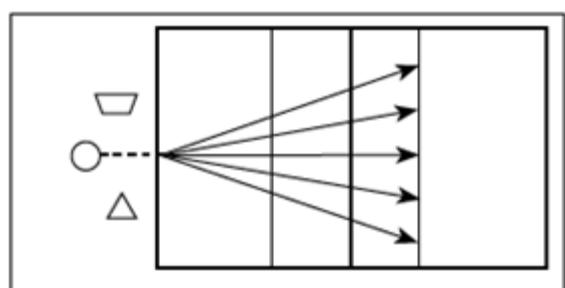
#### Примерные упражнения.

9. И.п. – середина лицевой линии. Подача в прыжке планирующая на заднюю линию.



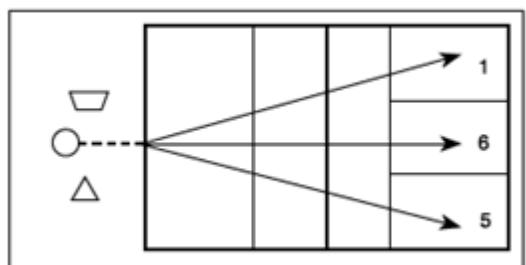
10. И.п. – середина лицевой линии.

Подача в прыжке планирующая – укороченная.

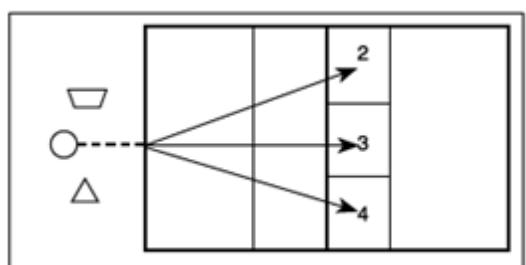


11. Тоже, что в упражнениях 9, 10 из зон 1 и 5.

12. И.п. – середина лицевой линии или из зон 1, 5. Подача на точность по зонам 1, 6, 5.



13. И.п. – середина лицевой линии или зоны 1,5. Подача на точность по зонам укороченная по зонам 2,3,4.



#### **Планирующая подача мяча в опоре.**

Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и

гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»).

Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре:

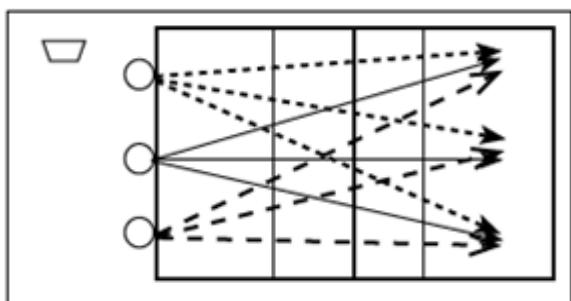
а) подбросить мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить,

б) при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место,

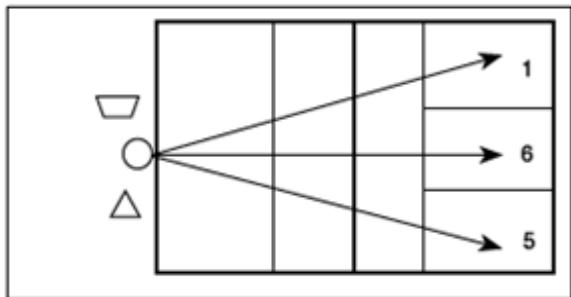
в) по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится – она мгновенно останавливается (相伴 движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но相伴 движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

#### Примерные упражнения.

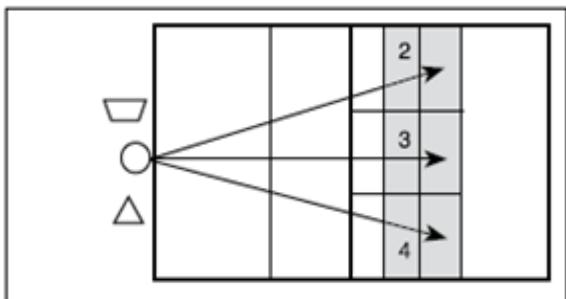
14. С любой точки лицевой линии волейболист выполняет серию подач. Обратить внимание на технику выполнения, особое внимание удар по мячу. Задача попасть в площадку.



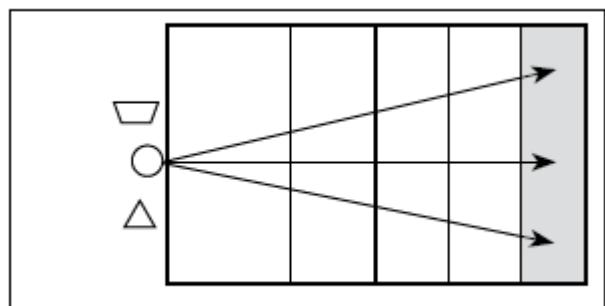
15. По заданию тренера серия подач на точность в каждую зону.



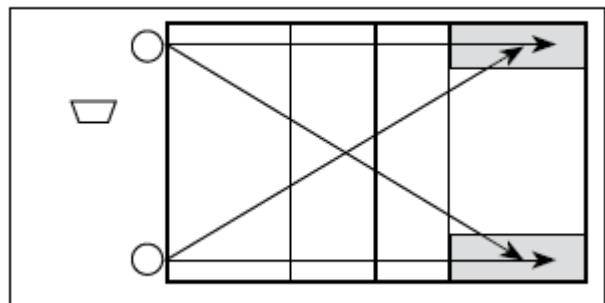
16. Тоже укороченная подача.



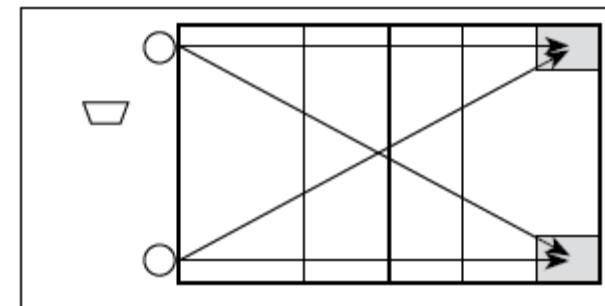
17. Подача на точность в 8-9 метр площадки.



18. Подачи на точность близкие к боковым линиям – прямо и по диагоналям.



19. подача на точность в квадраты 1,5x1,5 прямо и по диагонали.



Во время тренировки подачи тренер может давать индивидуальное задание игроку на данную тренировку: какую подачу он сегодня подает и куда.

#### Тактическая реализация подач мяча.

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются скоростью и параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д.

В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом скоростных, планирующих и точных подач.

Волейболист, учитывая свою техническую подготовленность должен целесообразно строить свои тактические действия при выполнении подач. В идеале каждый игрок должен уметь подавать три подачи – силовую, планирующую в прыжке и нацеленную (тактическую) в опоре.

При тактической реализации подач – задачи и степень риска могут быть классифицированы следующим образом:

*Максимальный риск* – возможность выиграть очко с подачи.

*Контролирующий риск* – подача на слабейшего в приёме игрока соперника или под его «слабую» руку (вдоль боковой линии), между двумя принимающими чтобы усложнить развитие атаки первым темпом.

*Тактическая подача мяча* – когда подающий выбирает цель или зону направления подачи, что позволяет ему достичь желаемого эффекта.

Направлениями подач мяча могут быть:

- а) в зону, где игроки принимающей команды находятся как бы в «куче»
- зона 5, когда в зоне 4 или 5 связующий игрок готовится к передаче;
- б) укороченная подача, когда связующий игрок находится на передней линии или выходит из зоны 1 или 6;
- в) чередование подач в зону нападения и к лицевой линии и т.д.

Подающий игрок также может менять место выполнения подачи, направление или даже способ её выполнения, преследуя определенные тактические цели. Однако и в этих случаях сама подача должна оставаться сложной для приёма.

Анализ статистических данных и наблюдений на чемпионате России и международных соревнованиях показали, что потеря подач за матч из 5 партий у мужчин доходит до 25, то есть это проигрыш целой партии. В большинстве случаев это неоправданный риск при подаче на силу или слабый контроль над своими действиями при выполнении этого технического приёма.

В этой связи хотелось бы напомнить известную истину – когда необходимо подать подачу:

- а) в начале каждой партии (счет 0:0) и особенно в 5 партии, так как сразу же Вы отдаете инициативу команде соперника как в счете, так и в психологии;
- б) после перерыва или замены;
- в) если перед тобой партнер не подал;
- г) когда в вашей команде произведена замена, с целью усиления блока;
- д) в концовке партии подавать силовую (скоростную) подачу только тем игрокам, у которых допустимое количество ошибок, – соотношение 1-3 (одна ошибка из 3).

### **3. Передача мяча.**

В практике волейбола встречаются приём сверху двумя руками (приём подачи) и передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара. В данной работе мы будем рассматривать передачу для нападающего удара.

По длине:

- а) длинные – передачи, направленные через зону;
- б) короткие – направленные в соседнюю зону;
- в) укороченные – передачи в зоне.

По высоте различают передачи:

- а) низкие до 1 м над сеткой;
- б) средние до 2 м над сеткой;
- в) высокие – выше 2 м над сеткой.

По скорости полета мяча передачи подразделяются:

- а) медленные (до 10 м/с);
- б) ускоренные (до 16 м/с);
- в) скоростные (более 16 м/с).

Предлагаем некоторые характеристики при выполнении передачи сверху двумя руками:

- а) время контакта рук игрока с мячом (0,45с.);
- б) время полета мяча при скоростной передаче (1,1с.) в зону 4 (передача из между 2 – 3 зон);
- в) время полета мяча при скоростной передаче (0,6-0,7с.) в зону 2 (передача из между 2 – 3 зон).

Время от передачи мяча до выполнения нападающего удара:

- а) при высокой передаче (1,4с.);
- б) при передаче в зону 4 (0,9-1,4с.);
- в) при передаче в зону 2 (0,9с.);
- г) при короткой (1м.) передаче перед связующим (0,4с.);
- д) при короткой (1м.) передаче за головой связующего (0,35с.);
- е) при передаче игроку задней линии в зоне 1-2 (0,9-1,3с.);
- ж) при передаче игроку задней линии в зоне 6-3 (0,6-1,2с.).

#### Передача мяча сверху двумя руками

Применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку.

Основные передачи: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая;

- а) перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий
- б) стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
- в) руки согнуты в локтях, локти слегка разведены;
- г) кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала ;

Особое внимание при обучении передачи мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно и точности при передачи мяча.

Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко и большие пальцы находились на уровне бровей. Во время передачи безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

#### Передача мяча сверху двумя руками назад.

После перемещения игрок принимает такое же исходное положение как и при передаче мяча вперед.

Отличие – в ударном движении разгибаются ноги, руки с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются вверх – назад.

#### Передача мяча в прыжке.

Техника выполнения передач в прыжке вперед и назад в принципе такая же как и в опоре.

Отличия:

- во время прыжка руки выносят, так, чтобы кисти были над головой игрока;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача выполняется только работой рук (разгибание в локтях) и главным образом работой кистей и пальцев;
- контакт с мячом производится в высшей точке подъема тела игрока.

#### Подготовительные упражнения для обучения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

#### Подводящие упражнения для обучения:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.
3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.
4. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.
5. Упражнение 4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

#### Обучение:

1. В стойке имитация передачи.
2. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.
3. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).
4. Упражнение 3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.
5. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (то же в прыжке).
6. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.
7. Упражнение 6, но наброс неточный.

8. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).

9. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.

10. В парах у стены поочередное выполнение передачи.

11. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.

12. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

13. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.

14. Упражнение 13, передача через сетку.

15. Упражнение 13, с использованием эстафет.

#### Последовательность совершенствования передач сверху двумя руками:

- передачи в различных направлениях (вперед, назад);
- передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

#### Ошибки:

- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- большие пальцы направлены вперед;
- пальцы не образуют ковш;
- ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот;
- встреча с мячом прямыми руками;
- ноги не включены в передачу.

#### Тактическая реализация передач

В современной игре передача — важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная тактическая задача для волейболиста (не связующего) — обеспечить наилучшее условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Желательно, чтобы игрок не выдумывал не выполнимые им решения, а дал бы качественную высокую передачу волейболисту, к которому он стоит лицом.

Во время игры иногда приходится выполнять передачу игроку первого темпа.

В связи с этим на тренировке можно предложить ему выполнить несколько передач для нападающего удара из зоны 3 в зоны 2, 4.

#### Примерные игровые упражнения:

1. Игрок первого темпа ставит блок в зоне 3. В это время со стороны соперника тренером или игроком перебрасывается мяч над блоком в зону 6. В зоне 6 принимается мяч и направляется игроку зоны 3 (точно, не довести, вперед, назад и т.д.). Игрок зоны 3 (центральный блокирующий) выходит под мяч и выполняет передачу в зону 2 или 4 для нападающего удара.

2. То же, но мяч пролетает справа от блока в зону 1. Центральный игрок должен во время снижения и приземления повернуть голову и развернуть туловище вправо. Далее как в упр. 1.

3. То же, но мяч пролетает слева от блока в зону 5.

При выполнении передач для нападающих ударов связующим игроком, необходимо использовать передачи точные, скоростные, чередуя их по длине и высоте.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на:

- медленные (до 10 м/с),
- ускоренные (до 16 м/с) и
- скоростные (более 16 м/с).

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом:

-в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше, положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;

-встречное движение выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно, характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны. Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются: своевременный и точный выход под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук; активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

По высоте различают передачи: низкие — наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние — высота до 2 м; высокие — выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

#### **4. Нападающий удар.**

Нападающие удары – основное средство набора очков. Процент «забитых» мячей – важнейший показатель успеха команды. Если команда забивает 55% нападающих ударов, она как правило выигрывает данный матч.

В работе будет рассмотрен прямой нападающий удар и его разновидности: нападающий удар по ходу, с переводом и обманный нападающий удар.

Нападающий удар наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств – силы, быстроты и прыгучести.

Техника прямого нападающего удара по ходу состоит из:

- разбега;
- прыжка;
- удара по мячу;
- приземления.

*Разбег.* З шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих (не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставиться на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе 90-110 градусов, руки отводятся вниз – назад.

*Прыжок.* Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движение рук. Бьющая рука отводиться вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте.

*Удар по мячу.* Удар по мячу производиться сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

*Приземление.* Приземление после выполнения нападающего удара производиться на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычны. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа – сверху (вариант для правшей).

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука разворачивается несколько к наружу и резким движением кисти в этом же направлении производиться перевод мяча вправо. Кисть ложиться на мяч сверху – слева (для правши).

Обманный удар – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев.

#### Подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

1. Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и и приставить другую ногу.

2. Прыжок вверх с места с махом руками.

3. Прыжок вверх с одного шага.
4. То же с двух шагов.
5. То же с трех шагов.
6. Прыжок вверх, с двух – трех шагов, разбег выполнять быстро.
7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.
9. Разбег – прыжок и в прыжке бросок теннисного мяча имитирую нападающий удар.

**Обучение прямому нападающему удару.**

Учитывая сложность этого технического приёма, обучение его проводить только расчлененным методом в такой последовательности:

- разбег (обратить внимание на постепенное увеличение скорости и на последний стопорящий шаг);
- прыжок с места вверх с махом и замахом рук;
- разбег – прыжок;
- выполнение нападающего удара в опоре;
- выполнение нападающего удара в прыжке;
- выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку;
- выполнение нападающего удара с передачи партнера.

Примерные упражнения при обучении ударному движению при выполнении нападающего удара.

1. Имитация удара (замах бьющей руки вперед-вверх; не бьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке с места и разбега.
2. Удар по мячу, поддерживаемого не бьющей рукой.
3. Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.
4. Удар по подвешенному мячу.
5. Удар в пол с отскоком в стену на месте и в прыжке с собственного подброса.
6. То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.
7. Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.
8. То же, но мяч набрасывает партнер.
9. Удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером с места, с одного, двух, трех шагов разбега;
10. Удар через сетку в прыжке с передачи партнера;

**Ошибки при обучении:**

- стопорящий шаг на носок и не широкий;
- отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча;
- в момент удара опускание локтя «не бьющей» руки вниз;
- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу (разбег) – мяч в момент удара сбоку от вертикали туловища, за головой;
- не активное сгибательное движение кисти бьющей руки;

- приземление на прямые ноги.

Ошибки, которые встречаются при выполнении нападающего удара:

- ранний или поздний разбег;
- нет стопорящего шага;
- неправильные ритм и темп разбега;
- не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
- медленное отталкивание;
- нет махового движения не бьющей руки;
- волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- не выносится бьющая рука на вертикаль;
- в момент удара игрок опускает локоть;
- не точное наложение кисти на мяч;
- после выполнения нападающего удара приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

После того, как закончился этап обучения, наступает этап совершенствования.

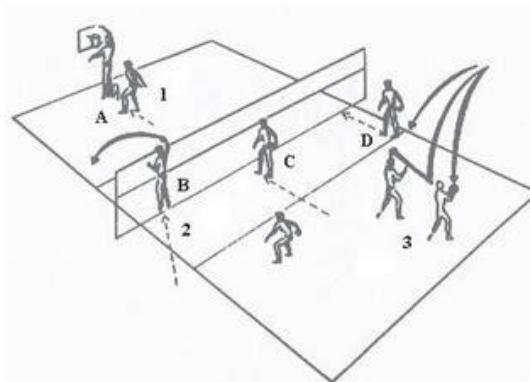
В этом техническом приёме совершенствуется:

- структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;
- выполнение нападающих ударов на точность;
- выполнения нападающих ударов на силу;
- выполнение нападающих ударов на точность и на силу;
- совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

Примерные упражнения для обучения и совершенствование нападающего удара в волейболе.

1. 1 – 2 контролировать разбег по всем точкам от начала до конца.

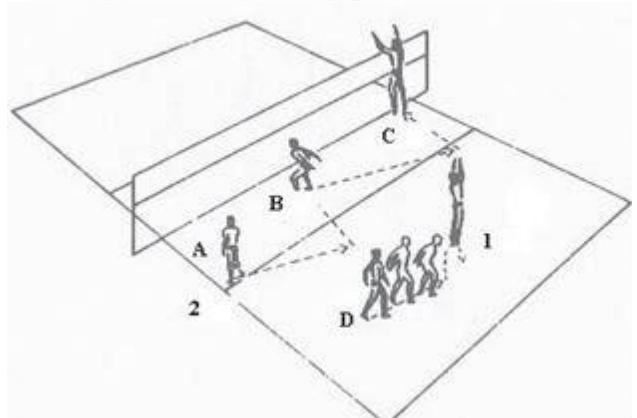
Контролировать прыжок и приземление.



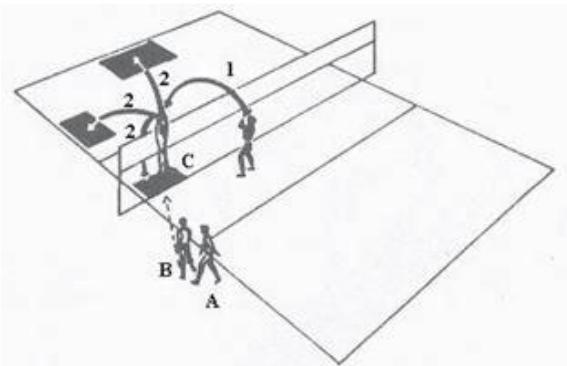
2. 1 - разбег и прыжок на баскетбольное кольцо.

2 - разбег, прыжок и бросок теннисного мяча.

3 - предугадывание траектории полёта мяча после удара в пол и

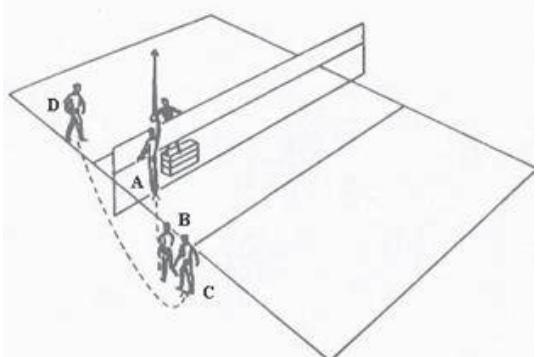


отскока от стены, и нападающий удар по этому летящему мячу.



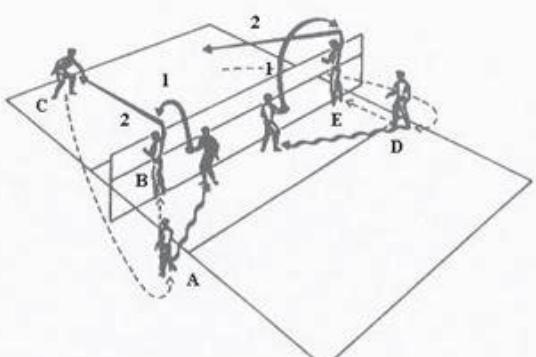
3. Партнёр стоит на тумбочке и держит мяч над сеткой приблизительно на той максимальной высоте, на которой должен быть выполнен нападающий удар. Нападающий разбегается, прыгает и бьёт по мячу. (В этом упражнении, игрок рассчитывает только место прыжка и высоту прыжка).

4. Волейболисту нужно предугадать траекторию, высоту и скорость подброшенного мяча и произвести нападающий удар через сетку (делать только один последний напрыгивающий шаг). Упражнение развивает скорость последнего шага при разбеге.



5. Нападающий удар с передачи связующего игрока.

Нападение в игрока играющего в защите. Нападающий удар выполняется из разных зон.

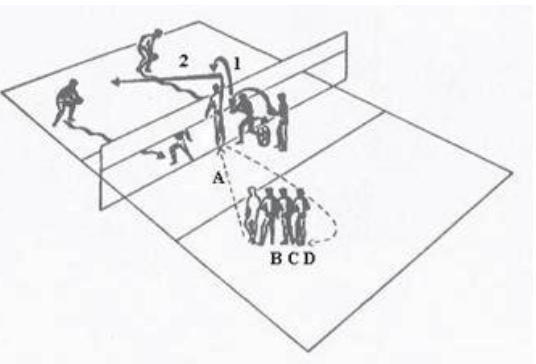
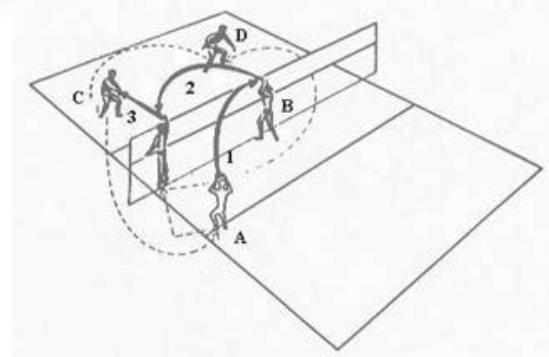


6. 1 - траектория подброса мяча должна по высоте и скорости походить на передачу первому темпу. Игроки производят нападающий удар по очереди – группа 4-5 человек.

2 - тоже самое упражнение, нападающий удар в игрока играющего в защите.

7. Нападающий удар на точность по сигналу тренера.

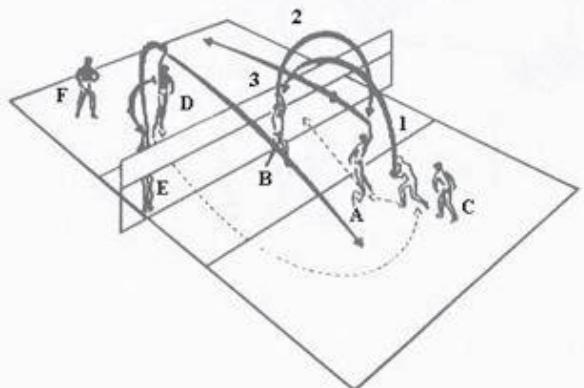
Во время разбега игрока называет в какую мишень необходимо попасть.



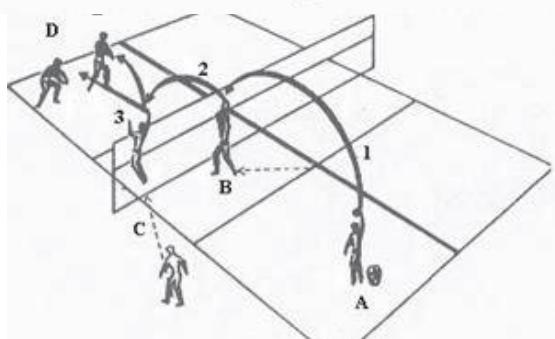
8. Упражнение проводится на половине игровой площадки.

Наброс пасующему мяча из глубины площадки, передача к нападающему и нападающий удар через сетку в двух защитников.

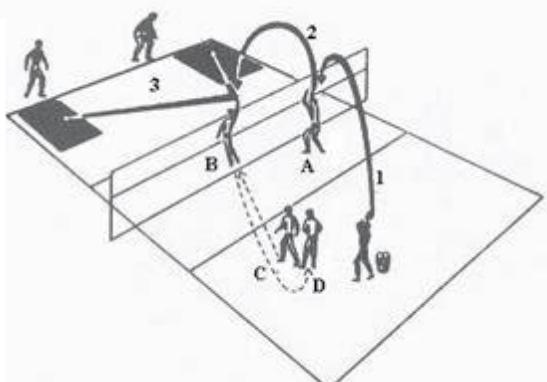
Атаковать как можно точнее.



9. Мячи набрасываются пасующему для передачи к нападающему удару из 3 зоны. Чередование нападающего удара по 1-й и 5-й зонам.

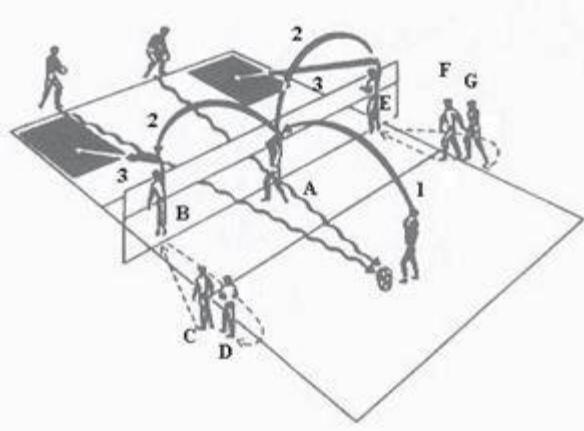


10. Из 6 зоны наброс мяча в 3 зону для передачи к нападающему удару во 2 зону. Нападающие удары выполняются по линии.



11. С одной стороны площадки игроки из 1 и 5 зоны подают подачу и заходят в площадку соответственно для игры в защите после нападающего удара по линии из зон 2 и 4.

12. Нападающие удары с задних линий – из 6 зоны по 5 и из 1 зоны по 5.



Тактическая реализация нападающего удара (индивидуальные тактические действия).

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способами и варьировать ими в зависимости от типа передачи, блока и расстановки игроков в защите соперника.

Возможны такие варианты:

- мимо блока (то есть, обводя блок по диагонали или по линии);
- поверх блока, если нападающий имеет преимущество в росте, высоте прыжка и быстроте съема;
  - между блокирующими соперниками, хотя это очень сложно выполнить технически, в большинстве подобных ситуаций это происходит из-за не организованного блока;
  - обман выше блока;
  - обман мимо блока;
- удар против слабейшего блокирующего (им могут быть – связующий, который не имеет достаточного роста и высоты прыжка. Иногда таким слабейшим звеном может быть самый высокий игрок. Высоко вынося руки над сеткой, он тем самым как бы открывает пространство для удара почти над самой сеткой);
  - удар по блоку с отскоком в аут;
  - удар по блоку с отскоком мяча на сторону бьющего игрока с последующей страховкой и повторной атакой. Это весьма сложно с точки зрения исполнения и сопряжен с большим риском.

## **5. Приём мяча.**

Приём мяча является наиболее важным элементом в волейболе, так как с приёма начинается атака команды. При хорошем приёме мяча, процент удачного завершения атак увеличивается. Большинство команд используют основной способ приёма мяча в современном волейболе – приём мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения приёма мяча снизу двумя руками:

1. Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;
2. В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча ;
3. При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;
4. Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча, техника выполнения приема мяча снизу двумя руками.

Сопровождение рук за мячом и опускание рук.

При приёме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближней к траектории полета мяча ногой и плоскость рук должна быть

направлена под углом к площадке (вправо – поднять правое плечо, влево – левое). Некоторые методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками.

Ноги – это выход на позицию:

- для выбора позиции при приёме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);
- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут не верными;
- перемещение по площадке не должны быть скачкообразными.

Руки – это техника и контроль мяча:

- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотно соединенные руки, дают возможность лучше контролировать мяч;
- приём обеспечивается «платформой» сведенными предплечьями обеих рук, развернутой по направлению последующего контакта с мячом;
- корпус принимающего должен быть в равновесии.

При любых своих действиях принимающий игрок руководствуется следующими принципами:

- определение способа подачи и возможную траекторию полета мяча;
- полная готовность в исходной позиции (колени согнуты), игрок готов быстро переместиться сразу после подачи;
- контролируя мяч, принимающий как бы обрезает траекторию его полета с тем, чтобы направить его между зонами 2 - 3;
- по возможности мяч направляется на верхний край сетки;
- после приёма игрок должен сразу включиться в продолжение дальнейшего розыгрыша мяча.

Ошибки.

- поздний выход под мяч;
- принимающий не доходит до мяча;
- руки почти направлены к полу (площадке);
- приём мяча не на «платформу»;
- в момент приёма – руки сгибаются в локтях;
- при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приёме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.

Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёма снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в

лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

#### Упражнения для обучения.

1. И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.

2. То же, но после перемещения.

3. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.

4. В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.

5. То же, но мяч не доброшен.

6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.

7. В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетке.

8. То же, но от сетки игрок выполняет подачу.

9. То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 и 9 метра.

#### Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками.

В основу комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками, заложен сопряженный метод, позволяющий наряду с совершенствованием техники приёма (структура движения) развивать не только двигательные качества, но и некоторые психофизиологические характеристики, такие как, реакция выбора, чувство времени, ритма и т.п. В методическом пособии даны только принципиальные упражнения, дающие возможность тренерам самостоятельно находить различные новые варианты с постепенным усложнением, в зависимости от степени подготовленности занимающихся. Предлагаемые упражнения систематизированы по принципу воздействия на анализаторы.

Практика показывает, что любая ошибка при приёме мяча с подачи приводит к проигрышу очка или потере инициативы в тактических действиях. Качественный приём подачи в дальнейшем оказывает существенное влияние на эффективность нападающих действий команды. Выполняя приём подачи, игроки, кроме физического, испытывают высокое сенсорное и эмоциональное напряжение. Все виды напряжений оказывают комплексное воздействие на волейболистов и постоянно возрастают в зависимости от количества ошибок, допущенных при приёме мяча, а также от накала спортивной борьбы и ответственности.

#### Примерные упражнения для совершенствования приёма.

1. И.п. принимающий игрок в центре площадке. Поочередные подачи 3-4-х игроков в различные зоны. После приёма принимающий игрок быстро возвращается в и.п. (10-20 приёмов).

2. То же, но принимающий игрок стоит спиной к сетке. По сигналу тренера поворачивается (раз через правое плечо, другой - левое) и выполняет приём.

3. И.п. принимающий игрок в зоне 5. Подача в принимающего игрока 5-10 по диагонали. То же в зоне 1. Приём в зону связующего.

4. И.п. принимающий в зоне 6. Подачи: точно в принимающего, вправо, влево. Приём в зону связующего (15-20 приёмов).

5. То же. Укороченная подача.

6. Приём подачи – выполненной пушкой, которой можно изменять скорость полета мяча и направление (20-30 приёмов).

7. Приём силовых (скоростных) подач в зонах 1; 6; 5; (по 5 приёмов в каждой зоне).

8. После каждого приёма принимающий делает рывок или кувырок и занимает свое место (10-20 приёмов в каждой игрока).

9. Приём подач на закрытой сетке. После каждого приёма игрок меняет зону. Тренер информирует об этом подающих игроков (10-20 приёмов в каждой зоне (1; 6; 5)).

В этом разделе и далее при приёме подач добиваться, чтобы принимающий принимал и доводил в зону связующего игрока:

- планирующая подача 6 из 10, т.е. 60%
- силовая (скоростная) подача 5 из 10, т.е. 50%

На тренировочных занятиях вначале подавать не сложные подачи (дать почувствовать принимающему игроку приём), а затем усложнять. Желательно такая последовательность: нацеленная подача, планирующая, силовая (скоростная).

При выполнении подобных упражнений необходимо выполнять 2 условия:

- первое – подающие должны понимать, что они в этом случае работают на принимающих и свести до минимума ошибки при подаче, не упрощая ее;
- второе – добиться максимального количества приёма мяча в зону связующего.

#### Тактическая реализация приёма мяча.

В современном волейболе приём мяча – ведущий технический элемент защитных действий команды, особенно при приёме подачи соперника.

При приёме подачи перед игроками стоят 2 основные задачи:

- принять мяч, оставив его в игре (при приёме силовой (скоростной) подаче);
- приём подачи с точной доводкой в зону связующего игрока (планирующая подача в опоре, подача планирующая в прыжке).

При приёме подач принимающий обязан определить способ выполнения подачи, направление и траекторию полета мяча, выбрать место для приёма и направления полета мяча для дальнейших действий команды.

#### **6. Блок.**

Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов и увеличение количества нападающих – отличительная особенность современного волейбола. Поэтому блокирующие нередко бывают вынуждены в одиночку

вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к искусству блокирования, еще больше возросли.

#### Техника блокирования.

Располагаясь лицом к сетке блокирующий принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, ноги незначительно согнуты в коленном суставе. Руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а раскрытые ладони представляют собой естественное продолжение предплечий.

Для придания указанной стойки готовности динамичности, можно рекомендовать игроку различные движения небольшой амплитуды переступания с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д.

Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом осуществляется приставным, скрестным, смешанным (первый скрестный шаг) далее приставным шагом, скачком или бегом. На расстояние до 1 м перемещаются скачком, до 2 м – приставным или скрестным, более двух (в зависимости от скорости передач) приставным, скрестным или бегом поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней стороной стопы и игрок принимает стойку готовности.

Техника отталкивания с места, с исходной готовности, предлагает синхронную работу частей опорно – двигательного аппарата.

Перед отталкиванием игрок выполняет приседание. Углы сгибания коленного, тазобедренного и голеностопного суставов определяется субъективно, исходя из стремления выполнения максимального прыжка и, очевидно, определяется уровнем развития физических качеств и анатомических возможностей игроков. При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед.

Руки центрального блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше.

Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук, чуть меньше диаметра мяча.

Расположение рук при блокировании:

- при блокирование прямых нападающих ударов, руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);
- при блокирование нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.

Затем происходит приземление на согнутые ноги и готовность игрока к дальнейшим действиям.

#### Подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения для обучения блокированию направлены на развитие быстроты реакции (простая и сложная), скорости

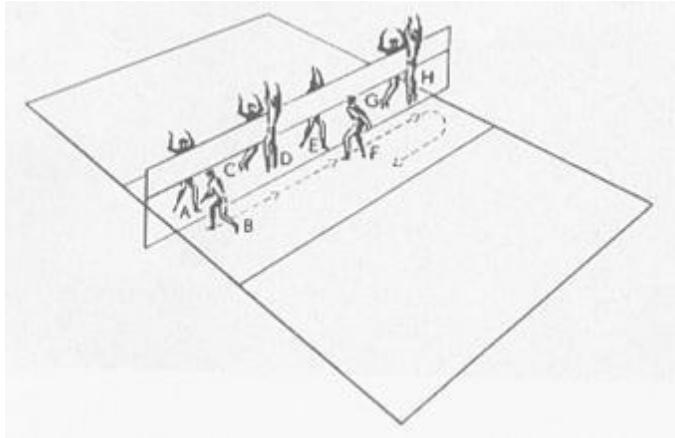
передвижения (вперед, левым и правым боком), ловкости в безопорном положении, прыгучести, силы верхних конечностей.

#### Подводящие упражнения.

1. Имитация блока на месте у стены, сетки.

2. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным, скрестным шагом и бегом.

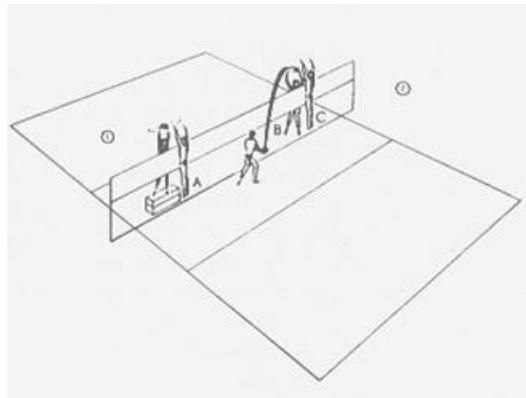
3. Имитация блока в прыжке в парах с касанием ладонями друг друга.



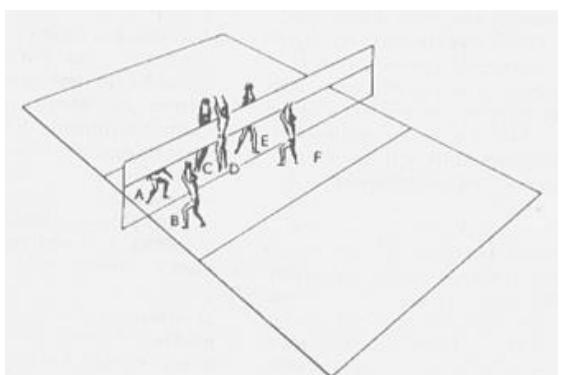
4. То же, но с переносом рук вправо – влево.

5. В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

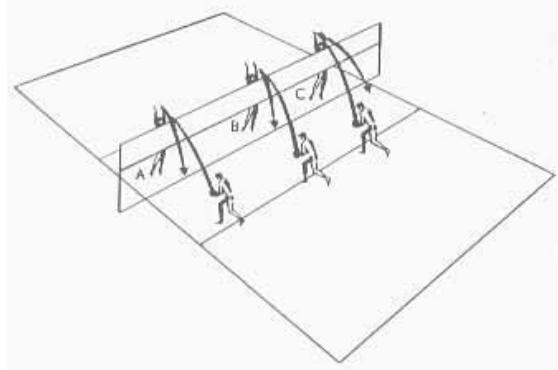
6. Один игрок стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой (на своей стороне), другой имитирует блок, выполняя активное движение руками.



7. Игроки в парах, передаю мяч над сеткой в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево.

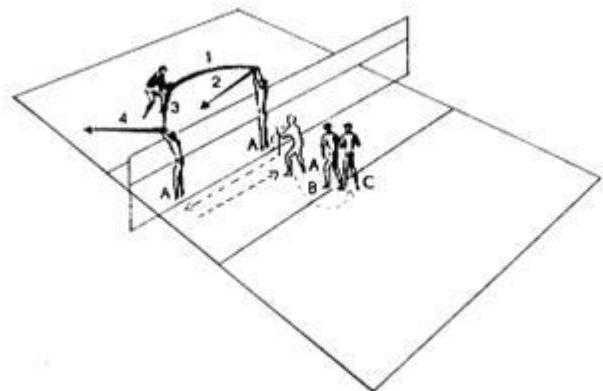


8. Блокирование мяча после подброса.

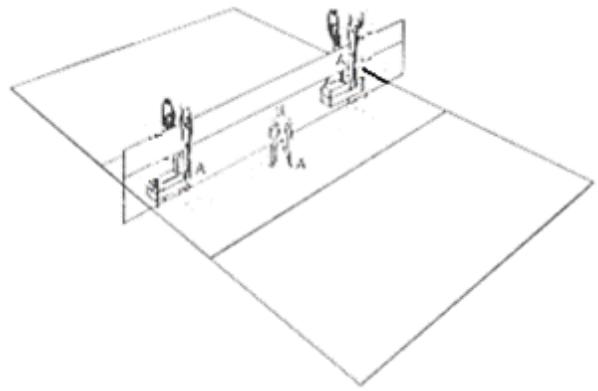


9. Три игрока в зонах 2, 3, 4 стоят на возвышении – блокирующие имитируют блокирование после перемещения (перемещаясь вправо, влево).

10. Тренер набрасывает различными способами мяч над сеткой, игрок А осуществляет блокирование, после приземления перемещается вдоль сетки и выполняет повторное блокирование (от 3 до 10 перемещений по заданию). После встает в конец колонны, а вместо него выполняет упражнение игрок В и т.д. После перемещения осуществлять строго вертикальный прыжок, прыжки в длину являются ошибкой.



11. Игрок А перемещается попаременно в 4 и 2 зоны, при этом соблюдая оптимальную скорость передвижения, правильную технику передвижения. В момент прыжка положить кисти рук на мяч, который держат партнеры, стоящие на подставках. Мячи держат на заданной высоте и определённом расстоянии от сетки.

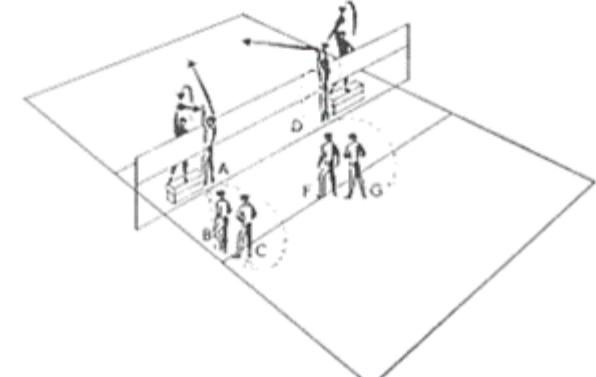


12. Постановка одиночного блока против нападающего игрока. Для наибольшей эффективности нападающего удара, атакующий игрок стоит на возвышении (тумбе). Из 2 зоны атака по линии, из 4 по ходу. После выполнения технического элемента – смена. Следить за правильным выбором места для блокирования, а также правильным по технике исполнением данного технического элемента.

Методическое указание – тренеру добиться переноса игроком рук над сеткой и активной их работы.

#### Обучение.

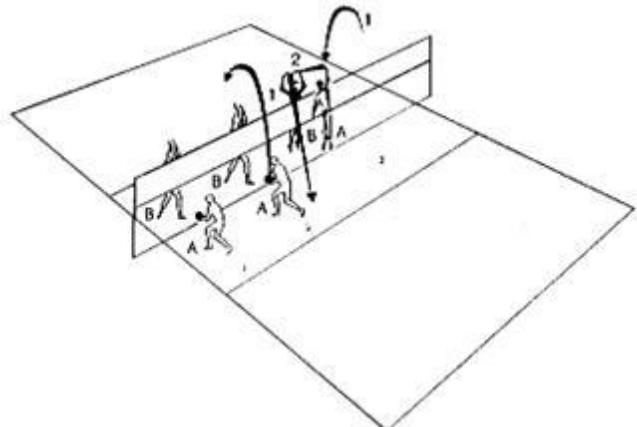
1. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса (направление удара известно).
2. То же, но нападающие удары выполняются поочередно из зон 2, 3, 4. Блокирование после перемещения.
3. Блокирование нападающих ударов из зоны 4 с передачи партнера.



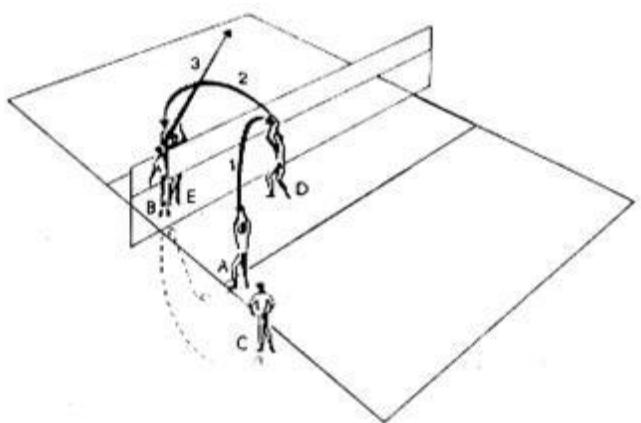
4. То же из зоны 2.

5. То же из зоны 3.

6. Атака осуществляется с высокой передачи. Игрок который выполняет блокирование, наблюдает за нападающим игроком и перемещается вдоль сетки. Удар точно в руки блокирующему.



7. Нападение с высоких и средних передач, игрок блоке пытается предугадать направление атаки и закрыть направление нападающего удара блоком.



8. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости.

Ошибки при выполнении блока.

- статическая стойка в исходном положении;
- нет стопорящего шага после перемещения;
- пальцы при блоке не разведены;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- широко разведены руки при блокировании;
- нет переноса рук над сеткой на сторону соперника;
- неумение анализировать высоту, скорость, траекторию полета мяча, удаленность мяча от сетки и как следствие не своевременный прыжок блокирующего.

При совершенствовании блокирования тренеру необходимо уделить внимание на: перемещение игрока, выбор места для блока, своевременность прыжка и переноса рук на сторону соперника с активным противодействием нападающему, также тренер должен учитывать, что центральный блокирующий перемещается влево медленнее, чем вправо: так влево его скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения к предполагаемому месту блокирования соответственно составляют - 0,476 и 1,175 мс., а вправо – 0,442 и 1,121 мс. И соответственно с этим на тренировках давать упражнения с перемещением как вправо, так и влево 50/50.

Что касается подбора упражнений для совершенствования блока – это эпизоды блокирование во время игры.

#### Тактическая реализация блока.

Во время игры очень важно, как реализуется этот технический приём, то есть действия блокирующего. На блок приходится от 11 до 13% набранных командой очков выигрывается именно блоком.

При своей подаче блокирующему в первую очередь необходимо отыскать «своего» нападающего на стороне соперника. После того, как нападающий «взят под контроль», можно перевести внимание на расстановку игроков соперника и ожидать дальнейшего развития событий.

При блокировании общей тактической задачей является требование заблокировать или смягчить нападающий удар соперника. Частными тактическими задачами являются:

- защита определенной (заранее оговоренной) зоны своей площадки – «зонное» блокирование, выполняемое неподвижном блоком;
- активное противодействие атаке соперника – «ловящее» блокирование, выполняется подвижным блоком.

Для блокирующего возникают всегда две задачи: в каком месте и в какое время выполнить блокирование. Эти задачи можно решить только при согласовании действий блокирующего с действиями игроков команды соперника в следующем порядке:

1. Со связующим игроком, выполняющим вторую передачу для нападающего удара с целью определения возможного направления атаки (по положению рук, ног, корпуса связующего).

2. С траекторией, высотой и скоростью второй передачи.

3. С игроком выполняющим нападающий удар в следующем порядке:

- определение направления его разбега к мячу с последующим перемещением и занятием блокирующим места по ходу (направлению), чтобы «закрыть» направление атаки по ходу.

- оценка движение бьющей руки при замахе с тем, чтобы определить момент прыжка и выноса рук.

Здесь целесообразно руководствоваться следующими правилами:

- при высокой (средней) передаче, близкой к сетке (до 1 м), прыжок следует выполнять в момент замаха «бьющей» руки нападающего;
- при этой же передаче, но отдаленной от сетки (более 1м) в момент пересечения вертикали «бьющей» руки нападающего;
- при низкой передаче близкой к сетке – в момент подъема рук на уровень головы при отталкивании нападающего игрока;
- при передаче типа «взлет» - в момент одновременно с нападающим.

## **Упражнения, направленные на совершенствование защитных действий игрока-либера**

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

Определив качество второй передачи и зону атаки либера 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 либера 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).

**Совершенствование защитных действий условно можно разделить на две группы:**

группа «А» - прием нападающих ударов не в игровых условиях (нападающие удары выполняются не через сетку)

группа «Б» - прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

### **Примерные упражнения группы «А».**

1. В паре: либера выполняет кувырок (вперед, назад) и принимает нападающий удар.

2. То же, но прием мяча совершается после поворота на  $360^0$ .

3. То же, но чередовать силовые удары с обманными.

4. В тройке – два игрока на линии нападения, либера на лицевой линии принимает мяч после поочередных ударов от партнеров.

5. То же, но либера перемещается перед приемом мяча вправо, влево и останавливается перед атакующим игроком.

6. Три игрока стоят на одной линии (либера между нападающими). Либера принимает нападающий удар от одного, поворачивается на  $180^0$  - от другого. Повороты чередовать: раз – вправо, другой – влево.

7. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, либера в центре. Поочередные удары в либера.

8. То же, но после каждого приема мяча кувырок.

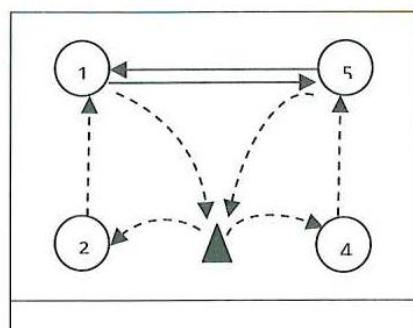
9. Четыре нападающих игрока на линии нападения в 2-х метрах друг от друга, либера на лицевой линии против левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по лицевой линии.

10. И.П. либера в зоне 5.

Удар из зоны 4 в зону 5 (либера),

прием на связку – передача на удар

в зону 2. После первого приема либера



перемещается в зону 1 – прием мяча от игрока зоны 2 на связку – передача в зону 4, а либера перемещается в зону 5 и т.д.

### Примерные упражнения группы «Б».

Условные обозначения.

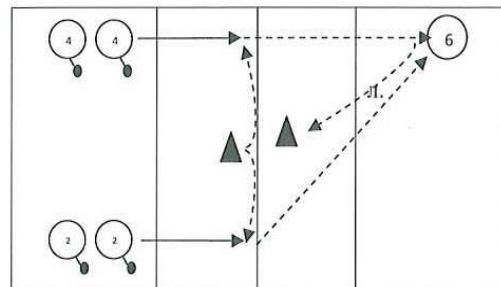
-----→	- путь мяча
→	- путь игрока
○	- игрок
○	- игрок с мячом
▲	- связующий игрок
T	- тренер
□	- блок
н\у	- нападающий удар
▼	- корзина с мячами
●→	- подача
○→	- переместившийся игрок (либера)

1 Из зоны 4 удар в либера в зону 1; из зоны 2 удар в зону 1 – прием в зону выхода связки.

2. То же нападающие удары в либера в зону 5.

3. Нападающий удар с собственного подброса из зоны 2,3,4 в либера в зоны 1,5.

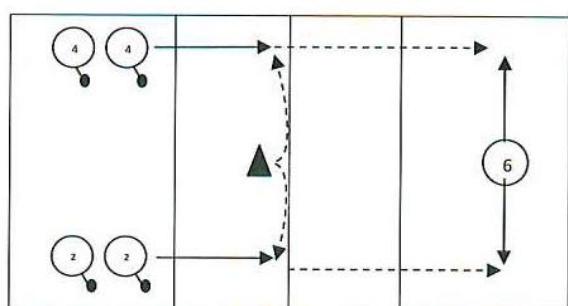
Прием в зону связующего.



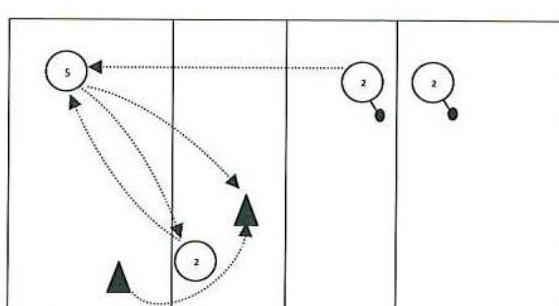
4. И.П. либero в зоне 6.

В зависимости от передачи на удар либero перемещается в зону 1 или 5 для приема мяча.

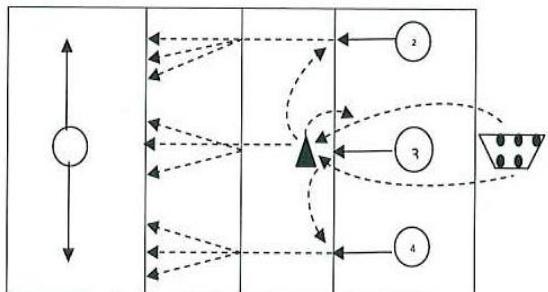
5. То же нападающий удар по диагонали.



6. Нападающий удар с собственного подброса из зоны 2 в зону 5 – прием мяча в зону 2, оттуда удар в либero – прием мяча в зону выхода связки.

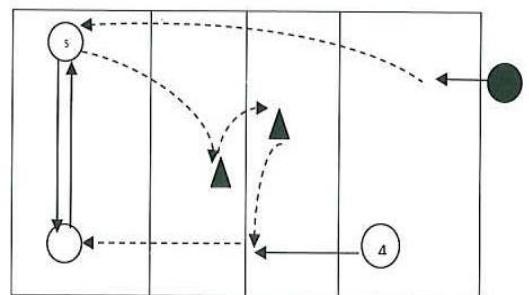


7. Прием нападающего удара



из-за линии нападения. Тренер набрасывает мяч связующему. Связующий дает передачу игрокам 2,3 и 4. Нападающий выполняет нападающий удар прямо. Либеро перемещается и выполняет прием.

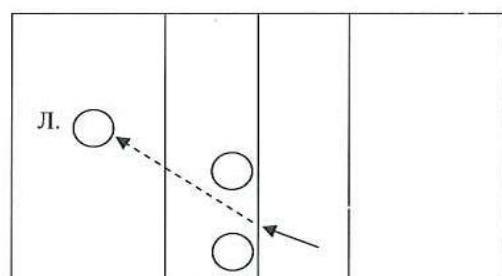
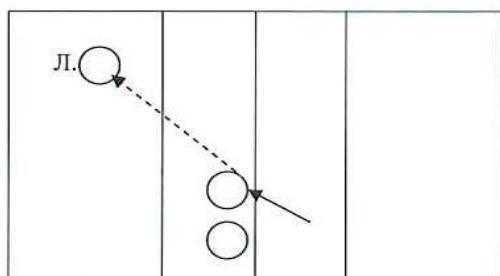
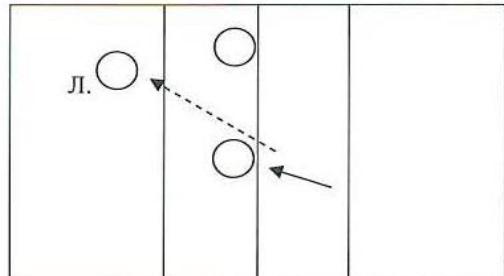
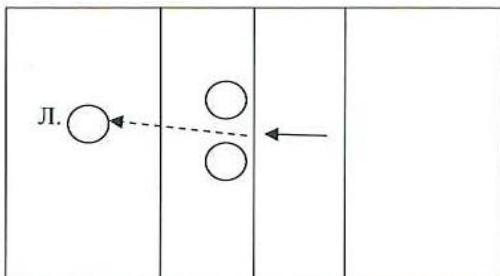
8. Подача в зону 5, прием на связку – передача на другую сторону площадки, передача на удар игроку зоны 4 и нападающий удар по линии. Либеро после приема подачи перемещается в зону 1 для приема нападающего удара.  
После приема возврат в зону 5.



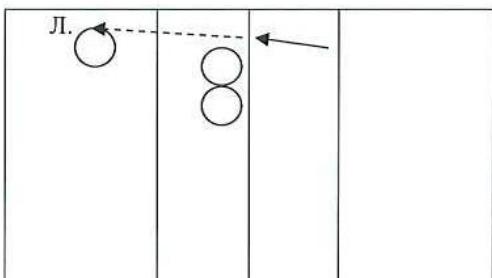
В защите для либера очень важно правильно выбирать место.

Предлагаем некоторые варианты выбора места либера:

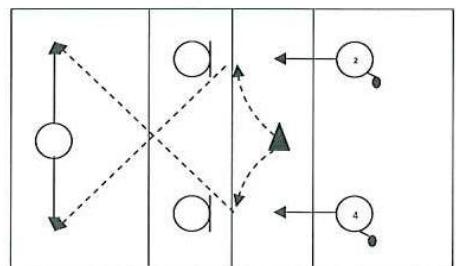
#### Атака I темпа



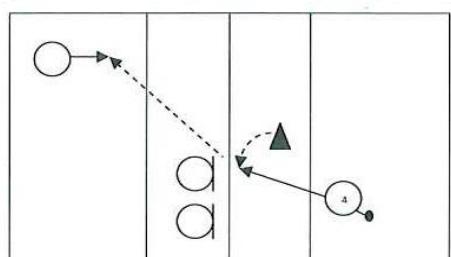
#### Атака из зоны 1,2



9. Прием нападающего удара из зон 4 и 2. Либеро должен выйти из-за блока для приема мячей. Силовые удары чередуются обманами.

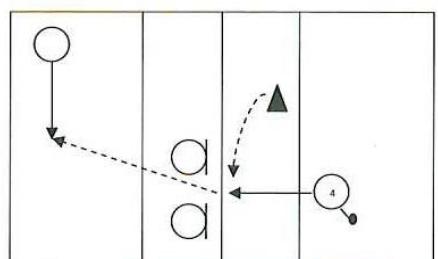


10. Нападающие удары при групповом блоке. И.п. либера в зоне 5. Блок закрывает зоны 1 и 6. Выход либера из-за блока по линии.



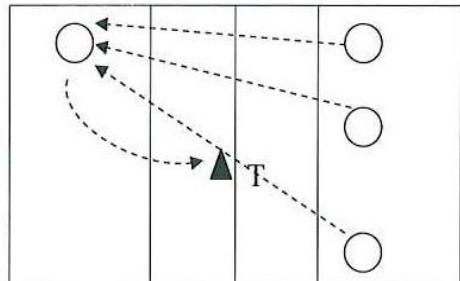
11. То же, но атака из зоны 2 по линии.

12. Прием нападающего удара при «дырявом» блоке. Либеро перемещается в незащищенную зону и выполняет прием.



13. Прием нападающего удара, оценивая скорость и направление разбега, положение туловища и бьющей руки нападающего игрока (разбег «косо» к сетке – удар по ходу; прямо к сетке – удар по линии; в замахе (остановка бьющей руки) – обман; нет остановки – удар). Выбрать место и способ действия.

14. Прием нападающих ударов при закрытой сетке. И.П. либера в зоне 5. По сигналу тренера – один из игроков в прыжке двумя руками перебрасывает мяч в зону 5. Либеро принимает и направляет мяч в зону связующего игрока. То же либера в зоне 6 и 1.



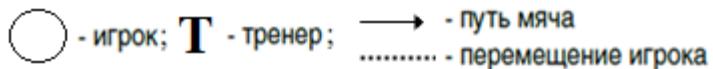
15. То же, но один из игроков выполняет нападающий удар (не сильно) с собственного подбрасывания в зону 5 с линии нападения. Либеро принимает мяч и направляет в зону связующего.

То же либера в зоне 6 и 1.

16. Совершенствование защитных действий в расстановках с конкретными заданиями либера по игре в защите: многократное повторение только защиты с подачей; только защита и атака; защита – атака – защита.

**Упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности спортсменов (пляжный волейбол, волейбол на снегу)**

Условные обозначения:



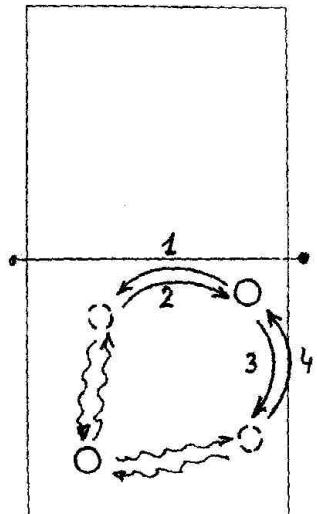
**1. Два игрока.**

Первый игрок из зоны 2 у сетки бросает мяч в зону 3 или 4. Второй игрок из зоны 5 перемещается, выполняет передачу сверху или снизу двумя руками первому игроку и возвращается в зону 5. Первый игрок, получив мяч, бросает его в зону 1 или 6. Второй игрок перемещается к мячу, пасует его партнеру сверху или снизу двумя руками и возвращается в зону 5.

Смена после выполнения 20 передач.

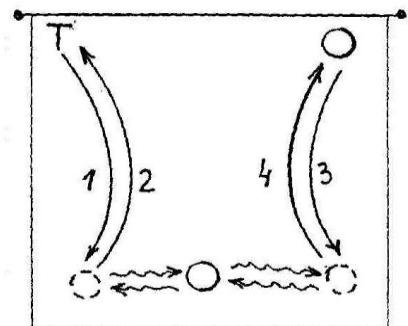
Задача – своевременно перемещаться к мячу, технично и точно выполнять передачу.

Варианты: а) то же, только первый игрок в зоне 4 (3).



**2. Тренер и 2 игрока**

Тренер из зоны 4 выполняет передачу или легкий атакующий удар в зону 5. Спортсмен из зоны 6 перемещается в зону 5, снизу 2 руками передает мяч в зону 4 и возвращается в зону 6. Затем перемещается в зону 1, снизу 2 руками передает в зону 2 посланный партнером мяч и возвращается в зону 6.

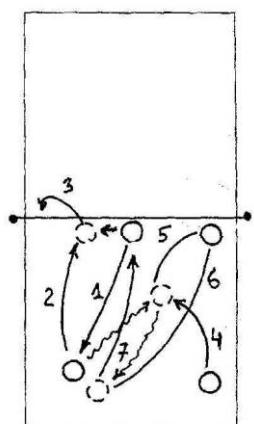


Задача: правильно переместиться, зафиксировать положение лицом по направлению передачи, ноги полусогнутые, спина прямая. Смена позиций через 15-20 перемещений.

**3. 4 игрока.**

Игрок из зоны 3 бьет мяч в игрока в зоне 5, который отбивает мяч к сетке между зоной 4 и 3, игрок из зоны 3 перемещается к мячу выполняет передачу на удар в зону 4 и возвращается в зону 3.

Игрок из зоны 1 набрасывает мяч в середину площадки 3-4 метра от сетки. Игрок зоны 5 подбегает к мячу и выполняет передачу на удар в зону 2. В это время игрок из зоны 2 бросает мяч глубоко в зону 5. Игрок, выполнивший передачу в зону 2, возвращается в зону 5 и подбивает мяч к сетке в зону 3.



Смена после выполнения 20 повторений упражнения игроком зоны 5.

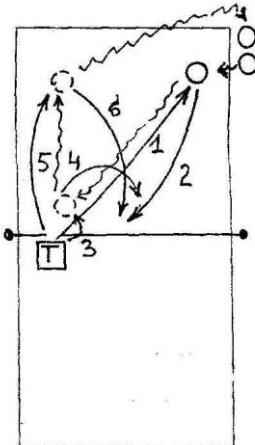
Задача – выполнять игровые действия точно и технично.

Варианты: а) то же, только удар из зоны 3 в зону 1.

4. Тренер и 3-4 спортсмена.

Тренер с тумбочки в зоне 4 производит атакующий удар в спортсмена в зону 5. Спортсмен подбивает мяч к сетке, бежит в зону 2, чтобы подбить вверх второй мяч, брошенный тренером, затем отбегает в зону 1, чтобы подбить к сетке третий мяч, брошенный тренером и возвращается к игрокам. Второй игрок выходит в зону 5 и выполняет упражнение. Каждый игрок поочередно выполняет упражнение 5-6 раз.

Задача – выполнять игровые действия точно и технично, а перемещения с максимальной скоростью.



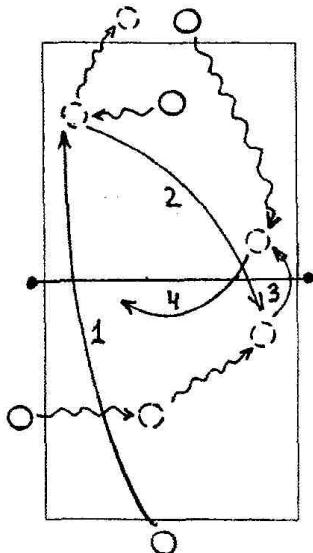
Варианты: а) то же, только тренер начинает упражнение ударом из зоны 2 в зону 1;

б) то же, только первый удар по мячу выполняется накатом из зоны 4 в 2, или из зоны 2 в 4.

#### 5. 4-6 спортсменов.

Игра на счет до 15 очков или до 21 в одно касание снизу одной или двумя руками. Мяч вводится в игру подачей «свеча». До счета 8 мячи отбиваются по всей площадке, но не ближе 2,5-3 м от сетки (на песке параллельно сетке проводятся линии).

После счета 8 игра идет по всей площадке. Игроки касаются мяча поочередно. Отбив мяч игрок отбегает в сторону, чтобы не мешать партнеру выполнить игровое действие. После отбивания мяча партнером игрок занимает исходное положение, удобное для того, что бы отбить любой мяч соперника.



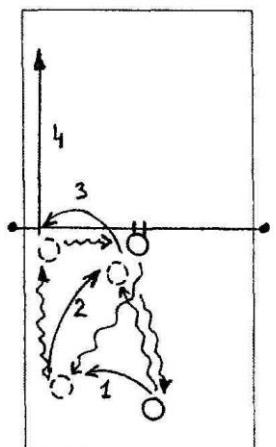
Задача – своевременно выполнять перемещения и занимать положение, удобное для передачи мяча снизу через сетку.

Варианты: а) играть сразу на всю площадку;

б) играть только снизу двумя руками.

#### 6. Два спортсмена.

Спортсмен имитирует блок в зоне 3, отбегает в зону 5, подбивает к сетке мяч, брошенный партнером из зоны 6, подбегает к сетке, получает пас от партнера переместившегося к сетке, выполняет атакующий удар



из зоны 4 и переходит в зону 3 для повторения упражнения.

Задача – выполнять все действия с максимальной мощностью (быстрота перемещений, высота прыжка, сила удара).

Смена через 5 повторений.

Варианты: а) то же, только после имитации блокирования спортсмен отбегает в зону 1;

б) то же, только спортсмен отбегает от сетки в зону 5 или 1.

### 7. Тренер и 2 игрока.

Тренер со скамейки из зоны 4 производит удар мячом в блок игроку зоны 2 закрывающему линию.

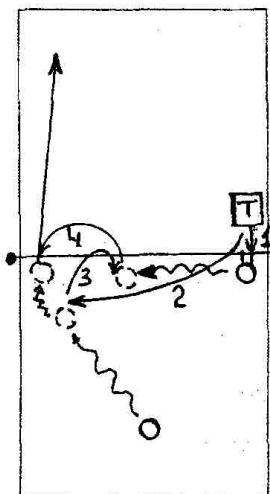
Второй мяч тренер посыпает накатом через блок или обманным ударом в любую зону площадки. Защитник старается подбить мяч к сетке и, после паса партнера, выполнить атакующий удар.

Задача – заблокировать первый удар и организовать контратаку после второго удара тренера.

Смена через 10 атакующих действий

Варианты:

а) то же, только тренер атакует из зоны 2 (3).



### 8. Тренер и 2 игрока.

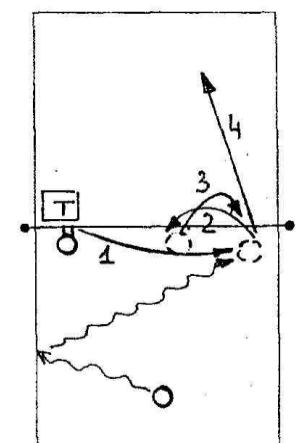
Защитник по сигналу тренера выполняет ускорение из зоны 6 к боковой линии в зоне 5, касается её и выполняет ускорение в зону 2 стараясь подбить вверх мяч, посланный тренером из зоны 2 через сетку накатом мимо блока к боковой линии в зоне 2. Получив пас от блокирующего, подбежавшего к мячу, игрок выполняет атакующий удар в зону 6.

Задача – успеть после быстрого перемещения подбить мяч и, затем, выполнить сильный атакующий удар.

Смена после 3-5 повторений.

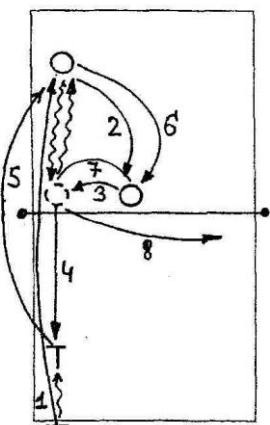
Варианты: а) то же, только тренер перебивает мяч из зоны 4 через сетку в зону 4;

б) атакующие действия выполнять или сильным или обманным ударом в зависимости от сигнала тренера.



### 9. Тренер и 2 игрока

Тренер подает мяч из зоны 5 через сетку в зону 1, игрок принимает мяч и подбивает его в зону 3, подбегает к сетке, получает пас и производит удар средней силы в тренера, вышедшего после подачи в поле. Тренер отбивает мяч через сетку в зону №1 в



отбегающего спортсмена, который подбивает мяч партнеру в зону 3, подбегает (второй раз) к сетке, получает пас имитирует атакующий удар и скатывает мяч в зону №2. Смена позиций через 15 повторений.

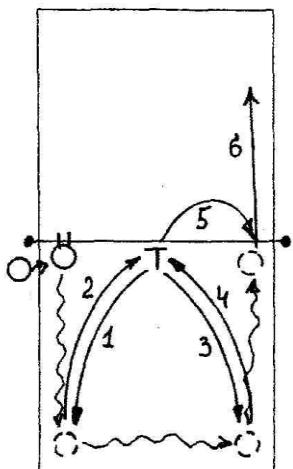
- Варианты: а) то же из зоны 1;  
 б) то же, но завершающий накат производиться в зону 1 (5);  
 в) то же, но завершающий накат через блок.

#### 10. Тренер и 2, 3, 4 игрока.

Игрок имитирует блокирование в зоне 4. После его приземления тренер из зоны 3 накатывает мяч в зону 5. Игрок бежит в зону 5 и двумя руками снизу возвращает тренеру мяч. Тренер накатывает мяч в зону 1. Игрок перемещается из зоны 5 в зону 1 и передает мяч тренеру, затем перемещается к сетке и выполняет нападающий удар из зоны 2 с передачи тренера.

Задача - все действия выполнять точно, технично и мощно.

- Варианты: а) начинать упражнение из зоны 2;  
 б) смену игроков делать после 2, 3, 4 выполнений;  
 в) тренер накатывает мячи в любую точку площадки;  
 г) после нападающего удара игрок выполняет ещё 3-4 его имитации сильно бросая через сетку теннисные мячи.



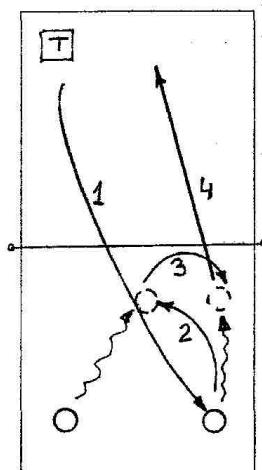
#### 11. Тренер и 2-4 спортсмена.

Тренер стоя на тумбочке (столе или стуле) производит подачу в игрока в зону 1. Принимающий игрок направляет мяч к сетке на расстояние 2-3 метра от неё. Его партнер из зоны 5 подбегает к мячу и выполняет передачу для атакующего удара. Игрок из зоны 1 разбегается и выполняет сильный удар по мячу, отведенному от сетки на 2-3 метра, направляя его в зону 6.

Задача – ударить по мячу как можно сильнее и точнее.

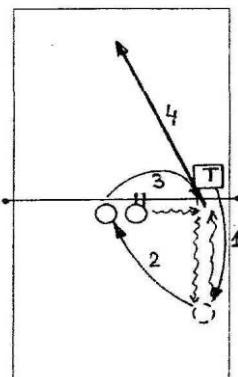
Смена игроков через 10-12 атакующих ударов.

- Варианты: а) подавать в зону 5;  
 б) подавать из зоны 5 в зону 5 (1);



#### 12. Тренер и 2-3 игрока.

Игрок ставит блок в зоне 3, перемещается в зону 2 и отбегает от сетки. Тренер с тумбочки выполняет удар средней силы в отбегающего игрока.



Игрок подбивает мяч к сетке, получает передачу и выполняет сильный атакующий удар в зону 6.

Задача – выполнять игровые действия четко, слаженно и, по возможности, без ошибок.

Смена игроков через 10-12 повторений.

Варианты: а) после блокирования перемещаться в зону

13. Тренер и 2-3 игрока.

Тренер с тумбочки в зоне 2 бросает мяч через сетку в зону 3. Игрок из зоны 1 подбегает в зону 3, выполняет передачу на удар в зону 4, перемещается в зону 4 имитирует блок, отбегает в зону 5, подбивает в зону 3 мяч, брошенный тренером, ускоряется в зону 2, в падении подбивает мяч брошенный туда тренером и возвращается на исходную позицию.

Второй игрок начинает упражнение.

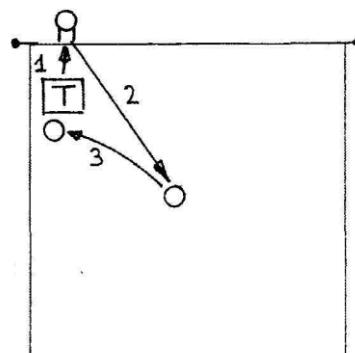
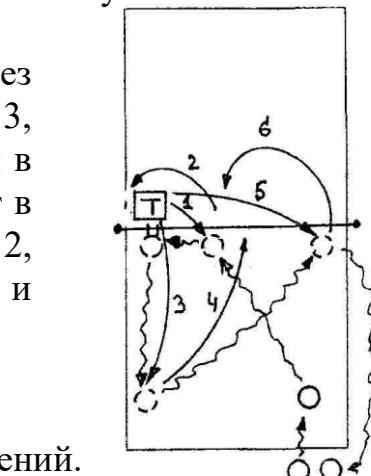
Смена через 5-6 повторений каждым игроком.

Задача – выполнять качественно все 5-6 повторений.

Варианты: а) то же, только тренер зоне 4 (3).

#### 14. Тренер и 3 игрока.

Тренер, стоя на столе или стуле у сетки в зоне 4 выполняет с собственного подбрасывания серию из 8-10 атакующих ударов по диагонали в игрока, который находится на другой половине площадки напротив атакующего выпрыгивает и ставить блок. Ассистент или другой игрок подает атакующему мячи для того чтобы не было больших пауз в выполнении ударов.



Задача атакующего бить в руки блокирующего. Задача блокирующего отбивать мячи вниз или в центр площадки.

Смена блокирующего через 8-10 ударов.

Варианты: а) атакующие удары в зоне 3 или 2;

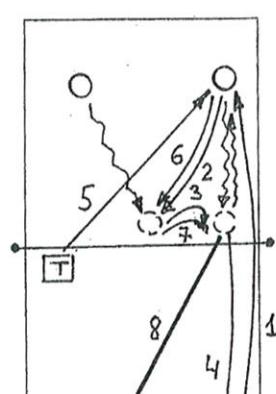
б) атакующие удары по линии;

в) после 3-4 ударов атакующий выполняет сброс мяча за спину блокирующего или вправо-влево от него на расстоянии 0,8-1 м блокирующий поворачиваясь в воздухе при приземлении и перемещаясь подбивает мяч вверх.

г) добавляется защитник, задача которого подбивать отлетающие от блока или летящие мимо блока мячи.

#### 15. Тренер и 3-4 игрока.

Игрок выполняет подачу в зону 5. Игрок принимает мяч, получает передачу для атакующего удара от игрока переместившегося из зоны 1, подбегает к сетке, выполняет накат в зону 1, отбегает



в зону 5. Тренер с тумбочки выполняет сильный удар в зону 5 в отбежавшего игрока. Игрок отбивает мяч в зону 3, получает от партнера передачу, подбегает к сетке и выполняет сильный атакующий удар в зону 1.

Задача – выполнять игровые действия четко, качественно и слаженно.

Смена зоны подачи через 10-12 атакующих ударов.

Варианты: а) подача из зоны 5;

б) подача из зоны 5 в зону 1, тренер выполняет удар из зоны 2 в зону 1;

в) подача из зоны 1 в зону 1.

### 16. Тренер и 3-4 игрока.

Игрок ставит блок в зоне 2, отбегает от сетки в зону 1, отбивает в зону 3 мяч, посланный тренером с тумбочки ударом средней силы. Игрок из зоны 5 подбегает к сетке и выполняет передачу на удар в зону 2. Игрок из зоны 1 подбегает к сетке, выполняет атакующий удар в зону 5 через тренера ставящего блок, снова отбегает от сетки в зону 1, принимает подачу

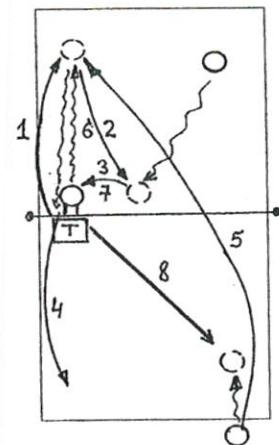
выполненную из зоны 1, вторично подбегает к сетке и получив передачу от партнера из зоны 3 выполняет сильный атакующий удар по диагонали в защитника.

Задача – выполнять игровые действия четко, слаженно и, по возможности, без ошибок.

Смена игроков через 10-12 атакующих ударов.

Варианты: а) блокирование в зоне 4;

б) блокирование в зоне 2 (4) и подача по линии из 5 (1) в 1 (5);

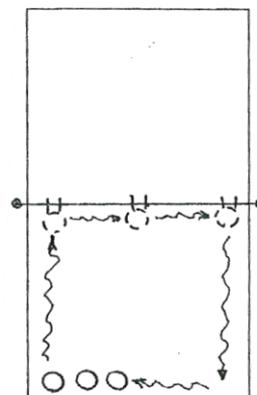


### 17. 4-6 игроков.

Игрок из-за лицевой линии в зоне 5 подбегает к сетке и ставит блок в зоне 4, затем, переместившись, в зоне 3 и в зоне 2, затем спиной вперед отбегает к лицевой линии в зоне 1 и возвращается к месту старта.

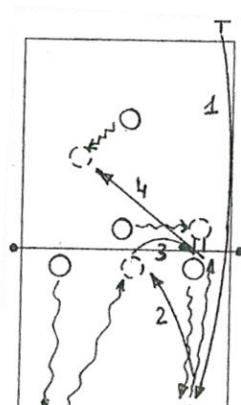
Задача – технично выполнять блокирование при максимальном выпрыгивании вверх.

5-6 кругов подряд выполняются из зоны 5, затем 5-6 кругов из зоны 1.



### 18. Тренер и 4 игрока.

Тренер подает в зону 1. Принимающие игроки находятся у сетки. При подбросе мяча тренером они отбегают в глубину площадки, розыгрывают мяч и



производят сильный атакующий удар из зоны 2 против блока по диагонали. Защищающиеся игроки контратакуют если удалось принять мяч в защите. Тренер подает в каждого игрока по 10 раз подряд.

Задача – выполнять 10 розыгрышей без ошибок.

Варианты: а) то же, только тренер подает из зоны 1;

б) то же, только тренер подает в любого из принимающих.

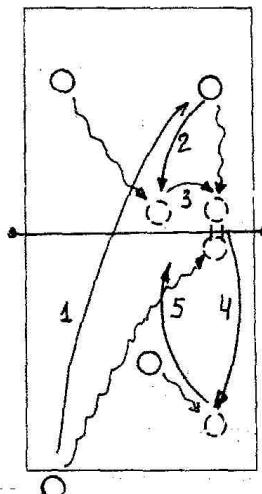
#### 19. 4 игрока.

Осуществляется по 15 подач мяча с каждой стороны. Побеждает команда набравшая больше очков.

Очко начисляется если:

- а) подающая команда выполнила эйс;
- б) подающая команда выиграла два розыгрыша мяча подряд;
- в) принимающая команда выиграла три розыгрыша мяча подряд.

Задача – строить игру таким образом, чтобы учитывая сильные и слабые стороны соперников и своей команды набрать как можно больше очков.



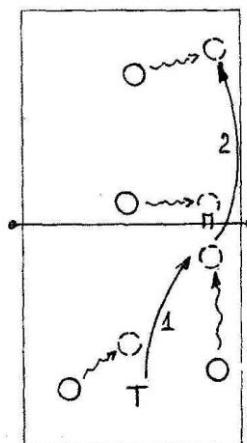
#### 20. Тренер и 3-4 игрока.

Тренер бросает мяч к сетке сразу на удар. Игрок перемещается к сетке и выполняет атакующий или обманный удар или накат мяча через блок. Второй игрок страхует нападающего. Защищающиеся игроки стараются организовать контратаку.

Задача – оценить обстановку и выполнить результативное атакующее действие.

Смена через 20 розыгрышей мяча.

Варианты: а) выполнять только сильные или только обманные атакующие удары.

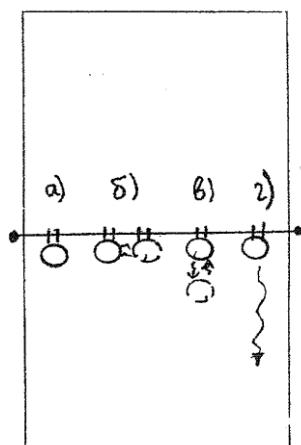


#### 21. Группа игроков – 2,4,6 и более человек.

Игрок (игроки) выполняет следующие задания:

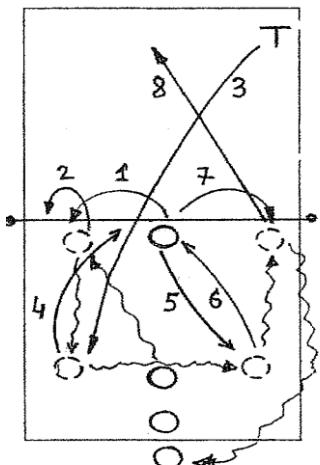
- а) 20 блоков подряд;
- б) 20 блоков подряд после приставного шага вправо или влево;
- в) 10 раз – шаг от сетки в глубину площадки, затем шаг к сетке и имитация блока;
- г) 10 имитаций блока и отбегание от сетки с падением (имитация подбивания мяча в защите).

Задача – выполнять прыжки с максимальной высотой и технично.



#### 22. Тренер и 3-4 спортсмена.

Игрок из зоны 3 набрасывает мяч в зону 4. Второй игрок из зоны 6 бежит к сетке в зону 4, подбивает мяч, отбегает в зону 5, подбивает к сетке мяч, поданный тренером через сетку по диагонали из зоны 5, бежит в зону 1, подбивает к сетке мяч, посланный из зоны 3 вторым игроком ударом средней силы, отбегает к сетке и, получив пас от партнера, выполняет сильный атакующий удар из зоны 2 в зону 6. Следующий игрок выходит в зону 6 и выполняет упражнение.



Смена после 6-8 повторений.

Задача – выполнять игровые действия точно, технично, перемещения с максимальной скоростью.

Варианты:

а) то же, только мяч набрасывается в зону 2, а тренер подает из зоны 1.

### 23. Тренер и 2 игрока; или 3 игрока.

Игрок выполняет силовую подачу в прыжке, отбегает к сетке, ставит блок в зоне 4 накрывая мяч с которым прыгает игрок в зоне 2. Игрок с мячом бросает его за спину блокирующего на 3-4 метра от сетки.

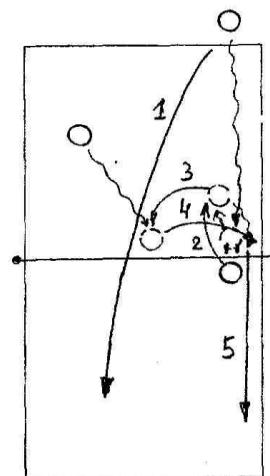
Блокирующий приземлившись отбегает от сетки, подбивает брошенный мяч, возвращает его к сетке в зону 3, получает пас от вышедшего из зоны 1 игрока и, отбежав к сетке, выполняет атакующий

удар по линии (блокирующий закрывает удар по диагонали).

Задача – выполнять игровые действия в 3-5 подходах максимально мощно и точно.

Смена после 3-5 выполнений.

Варианты: а) то же, только подача из зоны 1;  
б) то же, только атакующий удар о диагонали.



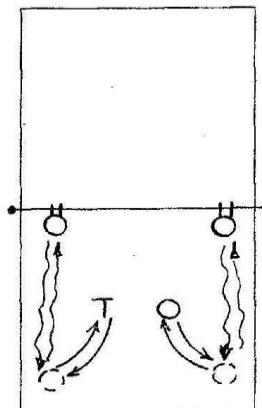
### 24. Тренер и 3-5 игроков

Игрок (и) ставит блок в зоне 4 (2), быстро отбегает от сетки в зону 5 (1), подбивает вверх мяч, брошенный тренером (и другим игроком) стараясь возвратить его бросающему, легким бегом возвращается к сетке и повторяет упражнение.

Задача - максимально быстро переместиться после блока и подбить вверх брошенный мяч.

Смена игроков после 6-8 повторений

Варианты: а) бросать на 1-2 метра за площадку;  
б) подбитый игроком мяч пасовать к сетке для того, чтобы он мог выполнить нападающий удар.



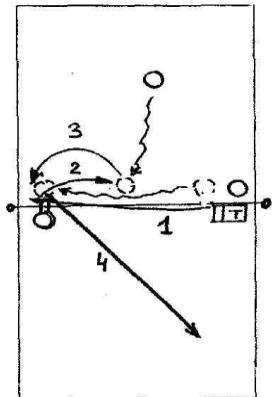
### 25. Тренер и 3 игрока.

Игрок в зоне 4 делает шаг к зоне 3 и ставит блок закрывая удар по диагонали. Тренер с тумбочки после приземления блокирующего бросает мяч в зону 2. блокирующий бежит в зону 2 подбивает мяч в зону 3, отбегает от сетки на 2-3 шага, получает пас и атакует по диагонали мимо блока.

Смена через 10 повторений.

Задача – все повторения выполнять точно, с максимальной высотой прыжка и силой удара по мячу.

- Варианты: а) то же, только тренер бросает мячи из зоны 4 в зону 4;  
б) то же, только атакующий удар по линии.



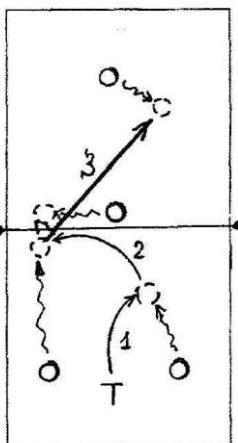
### 26. Тренер и 4 игрока.

Тренер набрасывает мяч в любую точку площадки. Один из игроков подбегает к мячу и дает передачу сверху или снизу 2 руками к сетке в зону 4 или 2 для атакующего удара. Второй игрок перемещается к сетке и выполняет атакующий удар против блока. Защищающиеся игроки стараются организовать контратаку.

Задача – выполнить качественную передачу, позволяющую произвести результативный атакующий удар.

Смена через 20 розыгрышей мяча.

- Варианты: а) то же, только выполнять обманные удары;  
б) то же, только выполнять или сильные или обманные удары, а так же накаты мяча через блок.



### 27. 4-6 и более игроков.

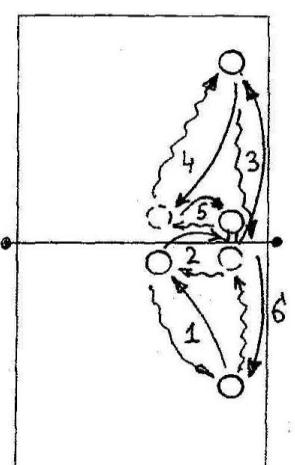
Игрок из зоны 1 передает мяч игроку в зону 3, подбегает к сетке, получает передачу из зоны 3 выполняет накат через блок из зоны 2 в зону 5 и остается у сетки для постановки блока. Блокирующий перемещается в зону 3 для передачи мяча. Игрок в зоне 5 принимает мяч и направляет его в зону 3, подбегает к сетке и получив пас выполняет накат через блок из зоны 4 в зону 1. Выполнив пас игроки из зоны 3 уходят в зону 1 и 5.

Смена зон через 20 накатов одним игроком.

Задача – выполнять игровые действия точно и технично.

Варианты:

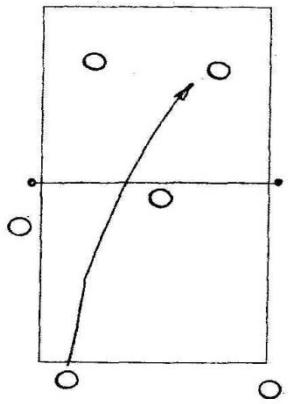
- а) то же, только начинать из зоны 5;  
б) то же, только накатывать по диагонали из зоны 2 (4) в 1 (5).



### 28. Группа игроков – 4-6-8 человек.

Вариант упражнения «сейдаут», то есть осуществляется подача мяча и происходит розыгрыш очка. Атакующие действия осуществляются только накатами мяча через блок или мимо блока, а так же обманными ударами. Блокирование атакующих действий обязательно.

Принимающая команда покидает площадку после того как проигрывает розыгрыш мяча.



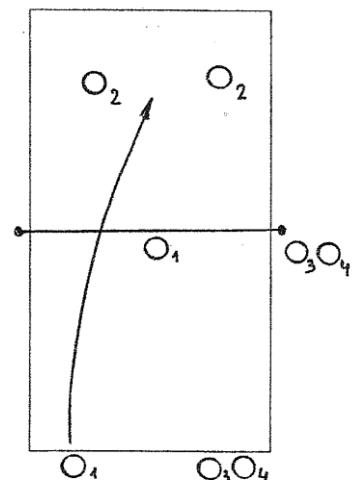
Задача – повышать слаженность игровых взаимодействий между партнерами и результативность командных действий.

Варианты:

- атакующие действия осуществляются только сильными ударами;
- принимающая команда покидает площадку после того, как одна из подающих команд первой выигрывает 2 или 3 мяча.

### 29. 6-8 и более игроков.

Иногда бывают ситуации, когда несколько (4-5 и более) команд вынуждены заниматься на одной площадке (обычно в день приезда на соревнования, при минимальном (3-4) количестве площадок и т.д.). Зачастую в таких ситуациях используется упражнение «Сейдаут» (Sideout – переход подачи): то есть, две команды на площадке производят розыгрыш мяча, остальные ждут своей очереди. Если розыгрыш мяча выигрывает принимающая команда, то она продолжает играть, а вместо подававшей команды выходит очередная и начинает следующий розыгрыш. Если побеждает подающая команда, то она переходит на противоположную половину площадки и заменяет на приеме проигравшую команду. На подачу выходит очередная команда.

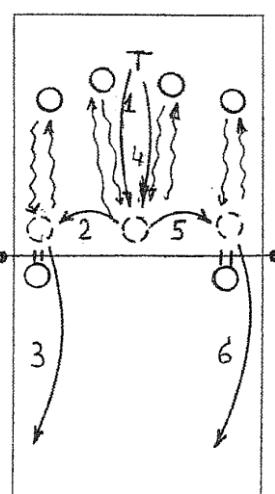


Варианты: а) принимающую команду сменяет команда первой победившей в двух розыгрышах.

### 30. Тренер и 6 спортсменов.

Тренер набрасывает мяч к сетке в зону 3. Игрок, находящийся справа от тренера побегает к сетке, выполняет передачу для атакующего удара в зону 2 и отбегает на исходную позицию. Игрок из зоны 1 побегает к сетке, выполняет накат мяча в зону 5 через блокирующего игрока в зоне 4 и отбегает на исходную позицию в зону 1.

Во время наката мяча в зоне 2 тренер набрасывает второй мяч в зону 3. Для передачи мяча



выбегает игрок, находящийся слева от тренера и пасует в зону 4. Игрок, находящийся в зоне 5 подбегает к сетке и выполняет накат мяча в зону 1 через блокирующего в зоне 2.

Задача – все игровые действия выполнять максимально точно и технично.

Смена игроков по кругу происходит через 15-20 повторений.

Варианты: а) передачи выполнять снизу двумя руками;

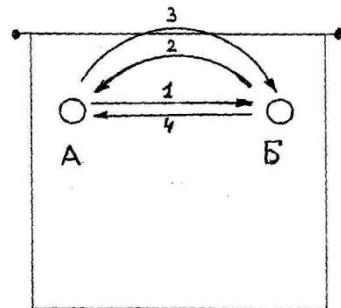
б) мячи накатывать через блок по диагонали;

в) тренер очередной мяч набрасывает в момент передачи на удар предыдущего мяча;

г) блокирующий игрок в момент передачи мяча отбегает от сетки и отбивает в зону 3 мяч посланный нападающим.

## Упражнения, направленные на формирование техники выполнения игровых действий (пляжный волейбол, волейбол на снегу)

**1. 2 игрока «Мельница».** Спортсмен А подбрасывает мяч и выполняет легкий или средней силы атакующий удар в спортсмена Б. Спортсмен Б снизу 2 руками подбивает мяч спортсмену А, получает от него передачу и выполняет в него атакующий удар. Смена позиций через 3-5 минут.

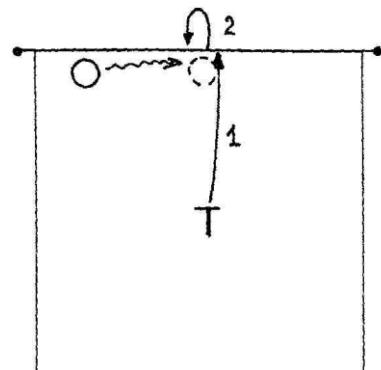


Задача: выполнять удары и передачи точно и технично.

**2. Тренер и 1 игрок**  
Тренер бросает мяч из зоны 6 в сетку. Спортсмен перемещается из зоны 4 или 2 и подбивает отскочивший от сетки мяч вверх на высоту 3-4 метра. Смена через 10 повторений.

Варианты:

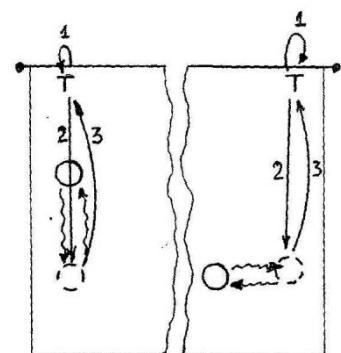
- а) спортсмен ставит блок, затем перемещается и подбивает мяч;
- б) после блока подбивается мяч, брошенный в сетку или 1-2 метра от нее (мяч бросается высоко – 2-3 метра; средне – 1-2 м; низко – меньше 1 м).



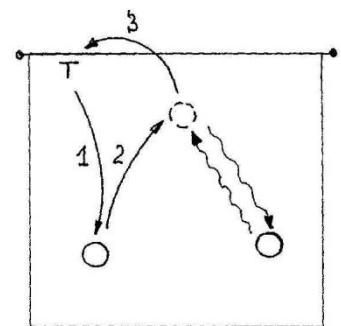
**3. Тренер и 1 игрок**  
Тренер в зоне 4 подбрасывает мяч на высоту около 1 метра и производит удар средней силы в зону 5, в отбегающего спортсмена, который должен подбить мяч в зону 4;

Варианты:

- а) то же, только удар выполняется из зоны 2 в зону 1.
- б) то же игрок перемещается во время подбрасывания из зоны 6.



**4. Тренер и 2 игрока**  
Тренер из зоны 4 (2) выполняет легкий атакующий удар в спортсмена в зону 5 (1). Спортсмен подбивает мяч в зону 3. Второй спортсмен перемещается из зоны 1 (5) в зону 3 и выполняет передачу сверху тренеру как для атакующего удара. Темп средний, смена позиций через 15-20 передач.



**Варианты:**

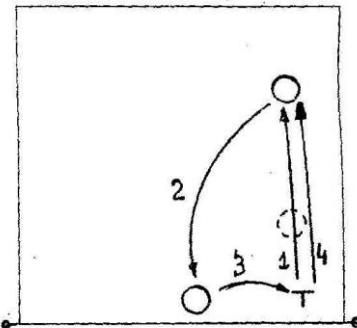
- а) тренер находится в зоне 2;
- б) передача выполняется снизу 2 руками;
- в) тренер выполняет атакующие удары средней силы или сильные.
- г) тренер подачи мяча в зону 5 или 1.

**Задача:** выполнять передачи точно и без ошибок.

### 5. Тренер и 2 игрока

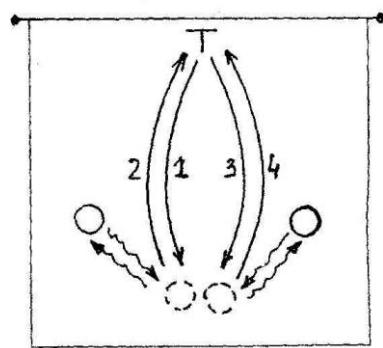
Тренер производит удар средней силы из №4 в защитника №5, который подбивает мяч спортсмену, находящемуся между зонами 2 и 3, а сам подбегает к тренеру в №4. И игрок у сетки передает мяч тренеру, который несильно бьет в №5 в отбегающего защитника. Смена позиций через 20 повторений.

**Варианты:** а) тоже из зоны №2.



### 6. Тренер и 2 игрока

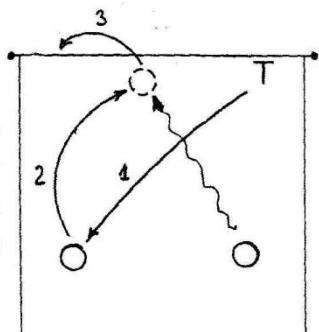
Тренер из зоны 3 бросает или ударом средней силы направляет мяч в глубину площадки между 5 и 6 или 1 и 6 зонами. Спортсмены поочередно перемещаются и отбивая мяч снизу двумя руками возвращают его тренеру. Смена позиций через 15-20



**Варианты:** а) то же, но только тренер бросает мячи поочередно в зоны 4 и 2 на расстояние 0,3-0,5 м от сетки.

### 7. Тренер и 2 игрока.

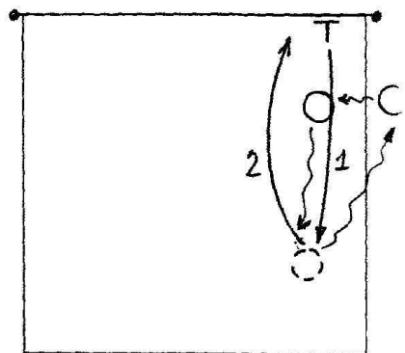
Тренер, находясь у сетки в зоне 2, подбрасывает мяч и производит атакующий удар средней силы в игрока в зону 5. Спортсмен снизу 2 руками подбивает мяч к сетке в зону 3. Второй игрок перемещается из зоны 1 в зону 3 и производит передачу мяча сверху или снизу двумя руками в зону 4 для атакующих действий. Смена позиций через 15-20 повторений.



**Варианты:** а) то же, только атакующий удар производится в зону 1; б) то же, только тренер находится в зоне 4.

### 8. Тренер и 2 игрока

Тренер находясь у сетки в зоне 2 подбрасывает мяч и выполняет атакующий удар средней силы в зону 1. Спортсмен, находящийся в зоне 2 на расстоянии 1,5-2 метров от тренера, во время подбрасывания тренером мяча отбегает в зону 1, подбивает мяч снизу двумя руками направляя его к сетке между зонами 3 и 2, а сам переходит к боковой линии. Второй спортсмен выходит на исходное положение. Каждый спортсмен выполняет по 25-30 повторений.

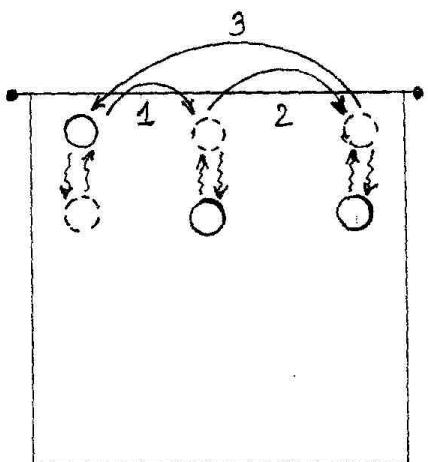


Варианты: а) то же, только тренер находится в зоне 4.

### 9. Три игрока.

Игрок у сетки в зоне 4 пасует мяч снизу 2 руками в зону 3, а сам отбегает от сетки на 3-4 метра. Второй игрок подбегает к сетке, передает мяч снизу 2 руками в зону 2, а сам отбегает от сетки. Третий игрок подбегает к сетке и передает мяч снизу 2 руками в зону 4.

Задача – технически и точно выполнять передачи мяча снизу 2 руками. Смена игроков по часовой стрелке через 20 повторений.



Варианты: а) передачи мяча начинать из зоны 2;

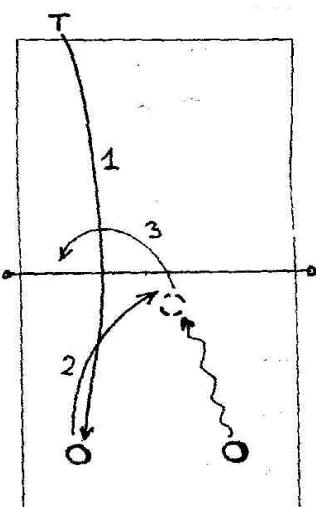
б) передавать мяч только в соседние зоны.

### 10. Тренер и 2 игрока (три игрока).

Тренер производит по 10 подач с краев и с середины площадки. Игроки принимают мячи и выполняют передачи для атакующих ударов в зоны 4 и 2.

Задача – точно и качественно выполнять игровые действия.

Смена через 30 подач.



Варианты:

- после передачи выполнять атакующий удар;
- атакующий удар выполнять против блока.

### 11. Тренер и 2 игрока.

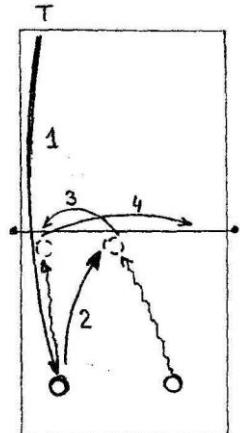
Тренер, выполняет планирующие подачи средней силы. Игроки сидят на песке лицом к сетке, ноги врозь, упор руками сзади. Пока мяч летит они встают, разыгрывают мяч и выполняют обманные удары по диагонали в зоны 4 или 2 как можно ближе к сетке.

Задача – успеть сориентироваться в пространстве и выполнить прием, передачу и обманный удар с максимальной точностью.

Смена сторон площадки через 20 подач.

Варианты: а) спортсмены сидят спиной к сетке начинают вставать и поворачиваться по звуковому сигналу тренера. Тренер дает сигнал в момент подбрасывания мяча или в момент удара по нему при подаче.

б) игроки лежат на песке в центре своей половины площадки крест-накрест головой к сетке, верхний спортсмен - в упоре лежа.



### 12. Тренер и 2 игрока

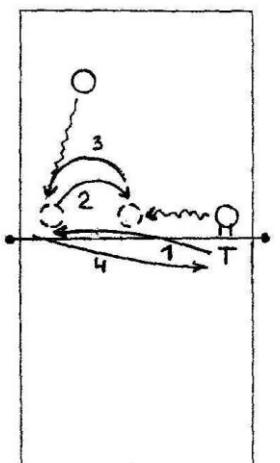
Тренер подбрасывает себе мяч в зоне 2 и стоя на площадке выполняет накат мяча через сетку в зону 2. игрок из зоны 1 подбегает к сетке, подбивает мяч вверх на высоту 3,5-4 м, получает пас от партнера и выполняет обманный удар в тренера.

Игрок находящийся у сетки, при подбрасывании мяча тренером ставит блок, закрывая удар по линии. После блока он подбегает в зону 2 и дает партнеру передачу мяча для выполнения удара.

Смена партнеров через 15-20 повторений.

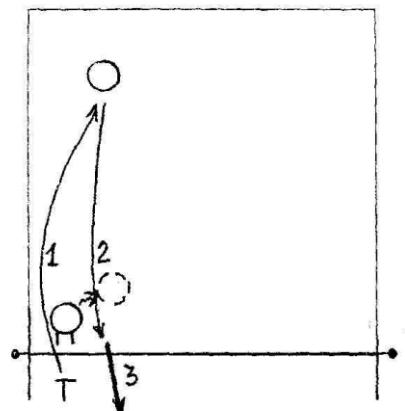
Варианты: а) тренер подбрасывает себе мяч в зоне 4;

б) блокирующий закрывает диагональ, а тренер накатывает мяч по линии. Защитник подбивает мяч, получает пас и выполняет обманный удар из зоны 3 в зоны 2 или 4.



### 13. Тренер и 2 игрока

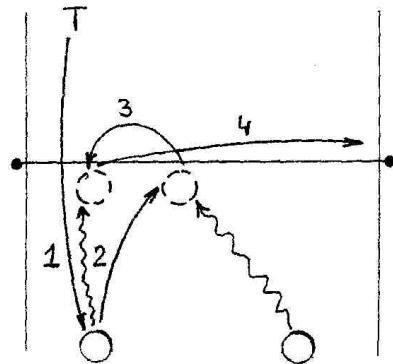
Тренер подбрасывает мяч и выполняет пологий накат через блок в 8 метр площадки. Защитник подбивает мяч сразу на удар. Блокирующий разворачивается и выполняет атакующий удар. Смена игроков после 10 ударов.



#### 14. Тренер и 2 игрока

Тренер из зоны 1 подает через сетку в зону 5 или 1, спортсмены разыгрывают мяч и скатывают его в 4 (2). Смена позиций через 20 повторений.

Варианты: то же, но завершать атакующим ударом.



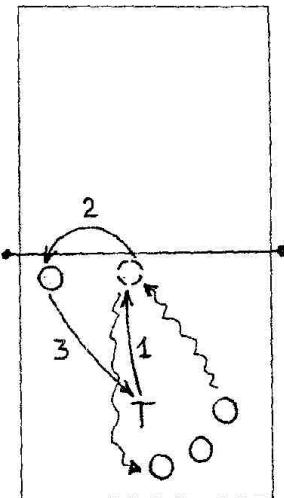
#### 15. Тренер и 3-4 игрока

Тренер (или игрок) из глубины площадки набрасывает мяч к сетке в зоне 3. Игрок из зоны 1 перемещается к сетке, выполняет передачу мяча сверху двумя руками в зону 4 для атакующего удара и возвращается на исходную позицию. Игрок из зоны 4 передает мяч тренеру.

Задача – своевременно выйти к мячу и дать качественную передачу.

Смена зоны выхода после выполнения 20 передач каждым игроком.

- Варианты: а) передачи мяча в зону 2;  
б) выход для передачи из зоны 5;  
в) передачи мяча для атакующего удара снизу 2 руками.

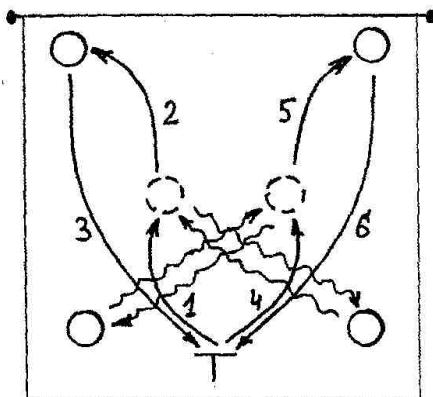


#### 16. Тренер и 4 игрока

Тренер, находясь у лицевой линии в зоне 6 бросает мяч в зону 4 на расстоянии 3,5-4 м от сетки и 2-3 м от боковой линии, спортсмен из зоны 1 бегом перемещается в зону 4, выполняет передачу мяча сверху двумя руками к сетке атакующего удара и отбегает назад в зону 1. В это время тренер бросает второй мяч в зону 2, спортсмен из зоны 5 бегом перемещается к нему, выполняет передачу мяча для атакующего удара зону 5. Спортсмены от сетки то же передают мячи тренеру максимально точно. Смена спортсменов в парах происходит через 25-30 повторений.

Варианты:

- а) то же, только передача мяча для атакующего удара производится снизу двумя руками  
б) то же, только бросать мячи ближе или дальше от сетки или от боковой линии.



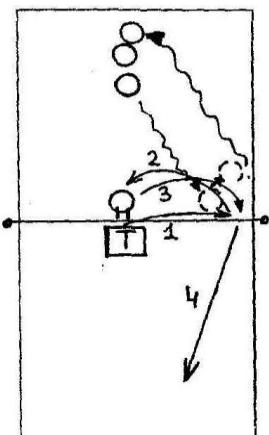
### 17. Тренер и 3-5 игроков.

Тренер с тумбочки подбрасывает мяч (игрок в зоне 3 ставит блок) и скатывает его в зону 4 на расстояние 0,5-1 м от сетки. Игрок из зоны 6 быстро перемещается в зону 4, подбивает мяч вверх, блокирующий перемещается к мячу и дает пас на удар. Игрок подбивающий мяч отбегает от сетки, выполняет атакующий удар, возвращается к лицевой линии и ждет своей очереди.

Задача – выполнять игровые действия без ошибок

Смена после 20 повторений.

- Варианты: а) то же, только тренер накатывает мячи в зону 2 (3);  
б) то же, только тренер накатывает мячи в зону 4 или в зону 2 (3);  
в) то же, только тренер накатывает мячи в любую точку площадки.



### 18. Тренер и 5 спортсменов.

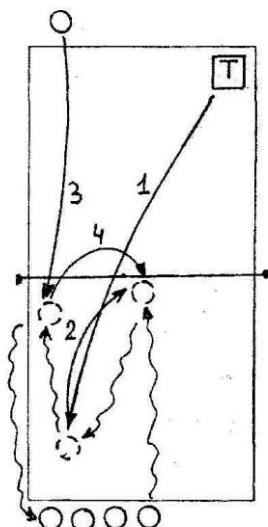
Спортсмен из-за лицевой линии подбегает к сетке в зоне 3, отбегает от нее в зону 5, подбивает мяч, посланный тренером из зоны 5, подбегает к

сетке в зоне 4 и подбивает в зону 3 укороченную подачу, выполненную игроком из-за лицевой линии в зоне 1 и отбегает к игрокам за лицевую линию.

Задача – точно доводить мяч в зону 3.

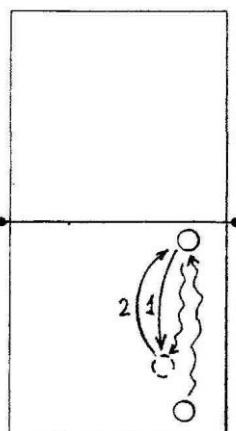
Смена подающего игрока через 15-20 подач.

- Варианты: а) то же, только отбегать в зону 1;  
б) очередной игрок бежит к сетке после приема мяча от тренера предыдущим волейболистом.



### 19. Группа игроков – 2,4,6 и более человек.

Игрок с мячом стоит у сетки в зоне 2, его партнер из зоны 1 подбегает к сетке, касается рукой мяча, отбегает в зону 1 и подбивает к сетке тычком (средними фалангами согнутых пальцев правой руки) мяч, брошенный ему вдогонку игроком у сетки.



Задача – правильно и точно отбить мяч к сетке.

Смена после 10 отбиваний мяча тычком левой руки и 10 – правой.

Варианты:

- а) то же, только отбивать мяч сверху или снизу двумя руками или приемом «тамагавк».

## 20. Тренер и 4-6 игроков.

Игрок из зоны 6 подбегает к сетке в зоне 4, имитирует блок, отбегает в зону 5, подбивает в зону 3 мяч поданный тренером и возвращается в хвост колонны. В это время второй игрок подбегает к сетке в зоне 2 и начинает упражнение.

Задача – выполнять игровые приемы точно и качественно.

Смена после выполнения каждым игроком 20 повторений.

Варианты: а) то же, только тренер зоне 1 (5);  
б) тренер может подать укороченную подачу.

