

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ АДМИНИСТРАЦИИ г. ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 12 ПО ВОЛЕЙБОЛУ»  
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

454007, г. Челябинск, пер. Артиллерийский д.2. E-mail. [sdusshor12@mail.ru](mailto:sdusshor12@mail.ru), тел. (351) 775-40-04  
ИНН 7452019899, ОГРН 1027403775728,

«СОГЛАСОВАНО»

Ректор УралГУФК

Е.Ф. Орехов

2015г

«УТВЕРЖДАЮ»

Министр физической  
культуры и спорта  
Челябинской области

Л.Я. Одер

2015г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СДЮСШОР  
№ 12 по волейболу г. Челябинска

С.Ю. Киселева

2015г

«СОГЛАСОВАНО»

Первый заместитель Министра  
физической культуры и спорта  
Челябинской области

О.Ф. Мухаметзянов

2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор «Центра спортивной  
подготовки Челябинской области»

М.А. Соколов

2015 г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ**

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г.);

Рассчитана на детей в возрасте от 7 лет

Срок реализации программы- 10 лет

Составитель: зам. директора по УВР  
Сухарев А.С.

Рецензент: Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой  
«Управления физической культуры»:  
Редреев В.А.

г. Челябинск  
2015

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. Пояснительная записка</b>	3
<b>2. Нормативная часть программы волейбол</b>	5
2.1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст, минимальное количество занимающихся.	5
2.1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол	6
2.1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.	7
2.1.4 Режимы тренировочной работы	7
2.1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	8
2.1.6 Предельные тренировочные нагрузки	9
2.1.7 Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	9
2.1.8 Структура годичного цикла	13
<b>2.2 Пляжный волейбол</b>	30
<b>3. Методическая часть программы (волейбол, пляжный волейбол)</b>	37
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	37
3.2 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	52
3.3 Программный материал для практических занятий по каждому этапу	56
3.4. Требования к результатам программы спортивной подготовки Этапы начальной подготовки и тренировочный	97
3.5 Психологическая подготовка	106
3.6. Восстановительные средства и мероприятия	117
3.7 Антидопинговые мероприятия	124
3.8 Инструкторская и судейская практика	125
<b>4. Система Контроля и зачетные требования</b>	128
4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	128
4.2 Зачетные требования и переводные нормативы	128
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	146
<b>6. Нормативы физической подготовки</b>	152
<b>7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку</b>	155
<b>8. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>	157

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки в игровом виде спорта - волейболе и его спортивных дисциплинах - волейболе и пляжном волейболе.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (2013), директивных нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих процесс спортивной подготовки в соответствии с законами Российской Федерации «Об образовании» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами и инструкциями Министерства спорта Российской Федерации по физической культуре и спорту.

При разработке программы использовались инструктивные материалы по волейболу для спортивных школ, федеральные и региональные программы по волейболу и пляжному волейболу для системы дополнительного образования детей (2007 - 2014 г.г.), учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития волейбола и пляжного волейбола и их специфика.

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

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов по волейболу и пляжному волейболу;
- 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 и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу и пляжному волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу и пляжному волейболу - 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 подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	12
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

## 2.1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Таблица 2

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

### 2.1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

Таблица 3

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

### 2.1.4 Режимы тренировочной работы

Таблица 4

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
Этап начальной подготовки				Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Первый	9	14	6	
Второй		14	8	
Третий		14	8	
Тренировочный этап				Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Первый	12	12	10	
Второй		12	10	
Третий		12	12	
Четвертый		12	14	
Пятый		12	14	Выполнение нормативов по ОФП СФП, ТТП, интегральной подготовке
Этап совершенствования спортивного мастерства				Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП.
Первый	14	6	18	
Этап совершенствования спортивного мастерства				Выполнение нормативов по ФП, ТТП, I спортивный разряда
Первый	14	6	18	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, I спортивный разряда

Второй		6	20	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, подтверждение I спортивного разряда
Третий		6	20	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, выполнение разряда КМС
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>				
Первый, Второй	14	6	24	Выполнение нормативов по ФП, ТТП, подтверждение разряда КМС

### **2.1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

**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 на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т).** 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 на 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 спортсменов первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).** На этом этапе осуществляется освоение молодыми спортсменами 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.

## 2.1.6 Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12 – 14	18 - 20	24
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	312	416	520	624 - 728	936 - 1040	1248
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234	310 - 364	460 - 520	520 - 572

## 2.1.7 Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 6

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (волейбол, пляжный волейбол)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками и ограничительными антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20

5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25
Дополнительное оборудование для пляжного волейбола			
16	Разметка с укрепителями	комплект	2
17	Мяч для пляжного волейбола	штук	2
18	Измеритель высоты сетки	штук	1
19	Солнцезащитный зонт	штук	2
20	Стол	штук	2
21	Стулья	штук	4

**Обеспечение спортивной экипировкой (волейбол, пляжный волейбол)**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

## Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Дополнительная экипировка для занятий пляжным волейболом											
16	Кепка тренировочная	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
17	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
18	Шлепанцы	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
19	Сандалии	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
20	Носки пляжные	пар	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
21	Рюкзак тренировочный	штук	на занимающегося			1	2	1	2	1	2
22	Термобелье( водолазка и трико)	комплект	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
23	Плавки (купальники)	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1

### **2.1.8 План схема годичного цикла 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 (см. табл. 4 - волейбол и табл. 18 – пляжный волейбол) 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* (табл. 7) и в первые два года на тренировочном этапе (табл. 8) периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

*На тренировочном этапе* с 3-го года по 5-й (табл. 9, 10) 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 11,12, 13 и 14 составляются таблицы для 1-го, 2-го годов этапа начальной подготовки и 3-го, 4-го годов тренировочного этапа.

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.

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
в этапе начальной подготовки третьего года (в часах)**

№ недели	Виды подготовки										Количество соревнований	Применяемые переводные и контрольные испытания	Итого за неделю, часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная			
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита				
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
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	1				9
28.	2	2	2		1	1		1					9
29.			2		2	1		1	2	1			9
30.						1					3	4	9
31.					2					1	6		9
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		9
44.		2	1		1	1				1	3		9
45.		2	2		1	1		1		2			9
46.		2	2		1	1		1	1	1			9
47.		2				1			1	2	3		9
48.		2	1					1	1	1	3		9
49.		4	1		1	1					2		9
50.		2	1			1		1				4	9
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 9

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
в тренировочном этапе второго года**

№ недели	Виды подготовки									Интегральная	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные переводные и контрольные испытания	Восстановление мероприятий	Итого за неделю, ч
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая								
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита						
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	12	

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	12
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	12
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
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 10

**Распределение объемов компонентов тренировки  
в тренировочном этапе третьего-пятого года подготовки (в часах)**

Этапы, периоды годового цикла	Количество недель	Виды подготовки										Интегральная, в т.ч. контрольные игры	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Экзамены (приемные и переводные) и мероприятия	Восстановление мероприятия	Итого за неделю, ч
		Физическая		Техническая			Тактическая										
		Теоретическая	Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>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>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>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 11

**Распределение объемов компонентов тренировки  
по недельным циклам в тренировочном этапе пятого года**

№ недели	Теоретическая	Виды подготовки									Интегральная	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные переводные и контрольные испытания	Восстановление мероприятия	Итого за неделю, ч
		Физическая		Техническая			Тактическая									
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита							
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	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
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>44</b>	<b>396</b>
<b>Переходный период</b>															
33.		7	5		1	1				2				2	18
34.		7	5		1	1				2				2	18
<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>36</b>
<b>Подготовительный период</b>															
35.		6	5		1	1		1	1	1				2	18
36.		4	4		2	1		1	1	2	1			2	18
37.		4	4		3	1		1	1	2				2	18
38.		4	3		2	3		1	1	2				2	18
39.	1	4	3		3	2		1		2				2	18
40.	1	4	3		2	2		1	1	2				2	18
41.	1	4	3		2	3		1	1	2				2	18
42.	1	4	3		2	2		1	1	2	1			2	18
43.	1	3	3		2	2		1	1	2	1			2	18
44.	1	3	2		1	1		1	1	4	1			2	18
45.		4	2		2	2		1	1	3	1			2	18

46.		1	3		2	3			2	2			6	2	18
<b>Всего за период</b>	6	44	38	46	24	22	21	11	10	26	5		6	24	216
<b>Соревновательный период</b>															
47.										1			15		18
48.										1			15		18
49.	2				1	1		3	2	5	2			2	18
50.			2		1	1		2	3	1	2		4	2	18
<b>Всего за период</b>	2		2	4	2	2	10	5	5	8	4	30	4	8	72
<b>Переходный период</b>															
51.		8	4		1	1				2				2	18
52.										2				2	18
<b>Всего за период</b>		16	8	4	2	2				4				4	36
<b>Итого за год</b>	20	110	124	150			118			118	20	150	22	104	936

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 табл. 30,31,32 представлено распределение объемов компонентов тренировки на 52 недели годового цикла для 1-3 годов подготовки.

В группах спортивного совершенствования рекомендуется придерживаться примерно следующих сроков распределения периодов подготовки в годовом 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 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 (табл.14). 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 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 12

**Распределение объемов компонентов тренировки в группах совершенствования спортивного мастерства, ч (1-3-й годы подготовки)**

Периоды годового цикла	Виды подготовки									Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, ч	
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая								Интегральная
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита						
<b>Первый год подготовки</b>															
Подготовительный период	10	54	56	106	53	53	68	34	34	81	16	36	14	63	504
Соревновательный период	12	-	45	68	34	34	118	59	59	97	8	159	18	75	600
Переходный период	-	44	26	16	8	8	4	2	2	36	--	-	-	18	144
<b>Второй и третий годы подготовки</b>															
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

**Распределение мезоциклов и микроциклов годового цикла в группах  
спортивного совершенствования**

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

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 и спортсменов пляжного волейбола 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 табл. 13-14 (волейбол) и 15 (пляжный волейбол) 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.

**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	Большая
	9	Развитие скоростно-силовой выносливости и повышение общей физической подготовленности	90	Большая
Второй	10	Развитие специальных физических качеств (прыгучесть) Совершенствование техники нападения	135	Умеренная
Третий	11	Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Совершенствование техники игры в защите против нападения соперника	135	Большая
	12	Совершенствование техники нападения. Имитация нападающего удара различными способами. Совершенствование техники защиты после нападающих и обманных ударов	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	

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

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
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. Совершенствование способов перемещения в сочетании с приемами игры в защите	90	Субмаксимальная
	134	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. Совершенствование основного способа подачи мяча. Совершенствование приема мяча с подачи	90	Большая
	138	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

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

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 подачи. Изучение подачи на 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 годовичном планировании также выделяют сдвоенные циклы, т. е. дважды повторяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки. В табл. 17, 18 представлено распределение объемов компонентов тренировки на 52 недели годовичного 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 годовичном 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 табл. 19.

Таблица 17

**Распределение объемов компонентов тренировки в группах высшего спортивного мастерства, ч (1-2-й годы подготовки)**

Этапы, периоды годовичного цикла	Количество недель	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, ч	
		Теоретическая		Физическая			Техническая			Тактическая							Интегральная
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита								
<b>Учебно-тренировочный этап третьего года обучения</b>																	
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 18

**Распределение компонентов тренировки по недельным циклам в группах  
высшего спортивного мастерства, ч (1-2-й годы подготовки)**

Периоды, № недели	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные переводные и контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за неделю, ч	
	Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая			Интегральная						
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Подготовительный период</b>																
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>	
<b>Соревновательный период</b>																
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	

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>	

**Распределение мезоциклов и микроциклов годового цикла подготовки в группах высшего спортивного мастерства**

<b>Периоды (недели)</b>	<b>Мезоциклы (недели)</b>	<b>Микроциклы</b>	
Подготовительный (12 недель)	Втягивающий (3 недели)	Общеподготовительный	
		Общеподготовительный	
		Специально-подготовительный	
	Базово-развивающий (4 недели)	Общеподготовительный	
		Общеподготовительный	
		Специально-подготовительный	
		Специально-подготовительный	
		Специально-подготовительный	
	Предсоревновательный (5 недели)	Подводящий	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
Соревновательный (22 недель)	Соревновательный (12 недель)	Соревновательный	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
	Предсоревновательный (3 недели)	Специально-подготовительный	
		Специально-подготовительный	
		Подводящий	
	Соревновательный (7 недель)	Соревновательный	
		Соревновательный	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
	Переходный (2 недели)	Активный отдых (2 недели)	Восстановительно-реабилитационный
			Восстановительно-поддерживающий
Подготовительный (8 недель)	Втягивающий (2 недели)	Специально-подготовительный	
		Специально-подготовительный	
	Базово-развивающий (4 недели)	Специально-подготовительный	
		Специально-подготовительный	
		Подводящий	
	Предсоревновательный (2 недели)	Соревновательный	Соревновательный
			Соревновательный
Соревновательный (4 недель)	Соревновательный (4 недель)	Подводящий	
		Соревновательный	
		Подводящий	
		Соревновательный	
Переходный (4 недели)	Активный отдых (4 недели)	Восстановительно-реабилитационный	
		Восстановительно-реабилитационный	
		Восстановительно-реабилитационный	
		Восстановительно-реабилитационный	

## 2.2 Пляжный волейбол

В нормативную часть программы вошли требования по возрасту, полу, численному составу занимающихся, объему работы по различным сторонам подготовки спортсменов в пляжном волейболе (таблицы 20-25). До возраста 14 лет юные спортсмены, занимаются по программе волейбол, с использованием элементов пляжного волейбола, с 14 лет может начинаться внутривидовая специализация по программам волейбол и пляжный волейбол.

В связи с занятиями на рыхлой песчаной поверхности, требующей повышенных (по сравнению с волейболом) затрат энергии, максимальные объемы тренировочных нагрузок снижены на 15% (таблица 30).

*Таблица 20*

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	9	14 - 25
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 16
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 8

*Таблица 21*

### Влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в пляжный волейбол

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

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

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

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
<b>Этап начальной подготовки</b>					
Первый	9	15	30	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке III юношеский разряд
Второй		14	24	9	
Третий		14	24	9	
<b>Тренировочный этап</b>					
Первый	12	12	20	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП 2 юношеский разряд
Второй		12	20	12	
Третий		12	16	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП 1 юношеский или 2 спортивный разряд
Четвертый		8	16	18	
Пятый		8	16	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, Т-ТП 1 спортивный разряд
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>					
Первый	16*	6	16	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Подтвердить 1 разряд
Второй		6	12	28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Выполнение разряда КМС
Третий		6	12	28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Подтверждение разряда КМС
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					
Первый	18*	4	8	32	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Подтверждение разряда КМС
Второй		4	8	32	

\*В порядке исключения наиболее одаренные спортсмены могут зачисляться в группы ССМ и ВСМ с 14 лет

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пляжному волейболу**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		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 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая (%)	10 - 12	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 18	12 - 16
Техническая (%)	20 - 25	22 - 25	22 - 25	24 - 25	22 - 26	18 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 12	8 - 10	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 16	13 - 17	14 - 16	16 - 18

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

№ п/п	Этапы, годы Разделы подготовки	Начальной подготовки		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-й, 2-й	
1.	Теоретическая =	8	14	16	20	22	32
2.	Общая физическая	86	130	88	110	98	144
3.	Специальная физическая	45	64	81	124	127	192
4.	Техническая	72	108	119	150	190	276
5.	Тактическая	37	56	68	118	190	276
6.	Интегральная подготовка	26	40	68	118	214	312
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	24	30
8.	Соревнования <sup>1</sup>	24	40	102	150	195	210
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	20	22	32	36
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	52	104	156	156
11.	Общее количество часов без спортивно- оздоровительного лагеря (в год)	265	355	530	800	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 25

**Планируемые показатели соревновательной деятельности (пляжный волейбол)**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	4 - 6	5 - 7	6 - 8
Отборочные	-	-	1 - 3	3 - 5	4 - 6	5 - 7
Основные	1	1	3	7	10	15
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	60 - 80	80 - 100	100 - 120

Таблица 26

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (пляжный волейбол)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 5 с)	Бег 20 м (не более 6 с)
	Челночный бег 8 x 5,66 м «Конверт» (не более 14,0 с)	Челночный бег 8 x 5,66 м «Конверт» (не более 16,0 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (не менее 4,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (не менее 3 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной специализации (пляжный волейбол)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,6 с)	Бег 20 м (не более 5,6 с)
	Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт» (не более 13,6 с)	Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт» (не более 15,6 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (не менее 6,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 4,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 28

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (пляжный волейбол)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,3 с)	Бег 20 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт» (не более 13,2 с)	Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт» (не более 15,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (не менее 8,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (не менее 6,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 29

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (пляжный волейбол)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,2 с)	Бег 20 м (не более 5,2 с)
	Челночный бег 8 x 5,66 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 8 x 5,66 м (не более 15,0 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (не менее 10,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (не менее 8,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 30

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (пляжный волейбол)**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
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

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ)**

#### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол (пляжный волейбол), модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-19 лет и старше.

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

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

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

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

**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 и пляжному волейболу. Возраст юных спортсменов - 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах спортивных школ.

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

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

**Пятый этап** («спортивного мастерства») заключается в достижении и поддержании максимально доступного для спортсмена 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 совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом или пляжным волейболом на этапах Т, 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, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе (табл. 1-24).

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по волейболу и пляжному волейболу, 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, киноколяцков, 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 учебно-воспитательной работы 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 и пляжного волейбола.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 31), а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол и пляжный волейбол.

Таблица 31

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

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

Необходимо в чувствительные периоды акцентировать воздействие 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). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем 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). 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 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 тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки 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 сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу и пляжному волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов 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 спортсмен 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.

Сведения о планируемых показателях соревновательной деятельности по годам и этапам спортивной подготовки приводятся в таблице 6 (волейбол) и таблице 19 (пляжный волейбол).

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 показательный 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 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

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

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

### **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. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием поддачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

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 физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и тренировочный.*

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

### **Соревнования по игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

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

*Тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба, 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.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) волейболистов (спортсменов пляжного волейбола), проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 10).

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 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 стемы, 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 и спортсменов пляжного волейбола является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит 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: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных 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 и пляжный волейбол (табл.2,15).

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.

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 и спортсменов пляжного волейбола 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 сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу и пляжному волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

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

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Из общего числа игр должны быть контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба.

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

подготовке - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого волейболиста составляется конкретным индивидуальным план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию тренера и самостоятельно.

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

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

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

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу - овладение волейболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы 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.

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.

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

Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели волейболисты. 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 технической, тактической и физической 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 в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол или пляжный волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

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

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

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-18 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 (табл. 10); учет степени влияния физических качеств и телосложения

юных волейболистов на результативность игры (табл. 2,15); специализация в волейболе или пляжном волейболе с 14 лет.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в залах для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по волейболу.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку 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 администрации 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 к началу прохождения лиц, проходящих спортивную подготовку через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевальных помещений в спортивный зал.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала в раздевалки.

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

1. Присутствие лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивный зал без тренера не разрешается.

2. Тренеровочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части спортивного зала.

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

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

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

### **3.2 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

#### **Этапы начальной подготовки и тренировочный**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно- педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

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

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

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки

производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется элек- трокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно- тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по волейболу 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 электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

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.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

*Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля  
Этапный контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

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

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

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий волейболом (пляжным волейболом) по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе (пляжном волейболе); 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола (пляжного волейбола); 5) о соответствии

фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

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

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, рН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

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

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

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

*Врачебный (медико-биологический) контроль* за спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. контроль за состоянием здоровья спортсменов;
2. контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач, в первую очередь, содержит несколько частных задач.

Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов:

- 1) можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Врачебный (медико-биологический) контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными

(инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно- педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок; 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.); 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т. п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т. п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса и необходимых лечебно-реабилитационных мероприятиях при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, эргометрию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.). Выполняется антропоморфологическое обследование.

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемым для данного спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

### **3.3 Программный материал для практических занятий по каждому этапу**

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 *тренировочном этапе* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

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

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

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

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

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.

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 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 волейбола. Характеристика пляжного волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

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

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол, в пляжный волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

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

инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **Тренировочный этап.**

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

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

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом (пляжным волейболом). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия

о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

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

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

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

8. *Основы методики обучения волейболу, пляжному волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по волейболу, пляжному волейболу. 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 (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. 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.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России.

2. Краткий обзор состояния и развития волейбола (пляжного волейбола) (4 часа). Краткая характеристика участия российских волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу (пляжному волейболу) другим странам в развитии этого вида спорта. Анализ международных и российских соревнований по волейболу (пляжному волейболу), выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов (спортсменов пляжного волейбола).

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) в возрастном аспекте. Качественные особенности волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) по игровым функциям. Влияние занятий волейболом (пляжным волейболом) на организм занимающихся.

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.

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), по подвижным и подготовительным к волейболу играм, по мини-волейболу (пляжному волейболу), их организация.

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.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол (пляжный волейбол) (5 часов). Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола).

4. Основы методики обучения и тренировки по волейболу (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.

5. 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.

Третий год обучения - 24 часа

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

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 проблемой периодизации. Функциональные возможности волейболистов (спортсменов пляжного волейбола).

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

4. Основы методики обучения и тренировки по волейболу (пляжному волейболу) (6 часов). Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) и игровой функции их в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов (спортсменов пляжного волейбола). Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства волейболистов (спортсменов пляжного волейбола).

5. Организация и проведение соревнований (2 часа). Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов, 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). Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции

развития волейбола (пляжного волейбола) и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.

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

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

### **Физическая подготовка**

#### **Этапы начальной подготовки и тренировочный**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

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

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

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач 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). 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 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 до 40 м (10-12 лет), 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.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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 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 (приставные шаги)* в колонне по одному (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 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет-прыжки па одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, 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. Прыжки через рвы, канавы. 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).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па 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, по 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 от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного

мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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 вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи 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 па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же

через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) 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 набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного 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 набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, 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.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки,

остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем па 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 поднятие ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

-упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения па 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 мостика и без пего; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

*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 стопки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя па коленях. Стойка па лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка па руках с опором ногами о стену.

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

Соединение названных выше акробатических упражнениях в несложные комбинации.

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

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

Метания. Метание гранаты (500 г девушки - 700 г юноши) с места и с разбега. Толкание ядра весом 4 кг (девушки), 5-7 кг (юноши). Метание копья в цель и на дальность с места и с разбега.

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 нападении и простейшие 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 па 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 па 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 набивными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (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 др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*2. Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением, (пояс весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: мешок с песком, масса до 15 кг для девушек и до 30 кг для юношей; штанга - ее масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 60%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20 - 30%; с поясом, манжетами, жилетом приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полу приседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом 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, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге (правом, левой).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо,

влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.

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

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 разжима пне пальцев рук (резинового кольца, 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 па степе пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от степы постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от степы двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки нот 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 набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячмета»).

Броски набивного 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 в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении па заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

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

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па 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 и отведение назад. То же, по круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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 и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, по после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу па резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега. Подачи мяча слабойшей рукой.

*5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в нарах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у

тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного «мячетом». Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным 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 бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).

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

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на  $180^\circ$  и в прыжке отбить мяч в стену, 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.

Передвижение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на  $180^\circ$ . 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. Передвижение 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 набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» - так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, по «блокирующим» у сетки трое, «блокируют» двое.

### **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 органы, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые суставы); 3) развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту реакции на движущийся объект.

3. Направленность упражнений при физической подготовке либеро: 1) способствующие качественному овладению защитными действиями; 2) совершенствующие быстроту 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 8х16м.

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

### **Техническая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

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

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной

вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

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

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

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

#### Техника защиты

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

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

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

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

#### Третий год подготовки

##### Техника нападения

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

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

3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

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

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

**Техника защиты**

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

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

3. Прием 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 подачи нижней, прямой, верхней прямой.

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

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

**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. Поддачи: нижние - 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; верхняя боковая подача.

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

#### Техника защиты

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

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

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, 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 («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: 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, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 па расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 б-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): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; 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. Поддачи: 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; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

5. 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 игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенному 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 удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней поддачи, первая передача па точность; верхней прямой поддачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой поддачи; 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 па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием поддачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу поддачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону па бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием поддачи, 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 направлении, стоя па 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. 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; 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; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

##### Техника защиты

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

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

#### **Пятый год подготовки**

##### Техника нападения

1. 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 нацеленных.

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. 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)

*Перемещения и стойки*

1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.

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

*Передача мяча*

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

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.
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 (блокирующим известны 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 и расстоянию передач.

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

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.

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

Техника защиты (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 па руки и перекатом па 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 и назад, после замаха для удара другой рукой.

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 блокирующим).

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 блокирующим).

2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

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

##### *Техническая подготовка связующих игроков*

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

При совершенствовании передач важно добиться высокой точности, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по

отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

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

То же, но связующий в зоне 2.

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

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

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

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

*Техническая подготовка нападающих игроков*

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

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

То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

*Техническая подготовка либеро*

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

Рекомендуемые упражнения:

1. 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.

2. 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.

3. 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 волейболе.

Вместе с тем, следует учитывать специфику пляжного волейбола:

а) наличие только индивидуальных и командных взаимодействий (отсутствие групповых), с участием в командных взаимодействиях двух игроков;

б) отсутствие группового блокирования и групповых защитных действий;

в) наличие специфических для пляжного волейбола технических приемов, таких как «краб» (передача мяча одной рукой, согнутыми фалангами сомкнутых пальцев), «домик» (передача мяча двумя руками, ребрами сомкнутых под углом ладоней) и т.д.

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

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

### **Тактическая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

Первый и второй годы подготовки

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Третий год обучения

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

**Тренировочный этап**

Первый и второй год подготовки

### Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания 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 приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па 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 отбивания 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 в дальней части 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 групповых 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 двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

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

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

Тактика защиты

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

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

линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

Пятый год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии 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 через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); 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 пере/дача 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 откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока.
8. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).

*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 откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

**Второй год подготовки (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 па силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.

4. Нападающий удар по блоку, 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 па удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.

5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой • при второй передаче на удар с задней линии.

6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

#### *Командные действия*

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

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

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

#### Тактика защиты (114 часов)

#### *Индивидуальные действия*

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (па основе изученного ранее).

2. Выбор места и способа приема мяча па страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

#### *Групповые действия*

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

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

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

*Командные действия*

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

**Третий год подготовки (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. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на степе, расстояние изменяется.
2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии (в зоне 2, 3, 4): в зависимости от характера первой передачи атакующий удар или откидка.

## Упражнения по тактике подач:

1. Подачи различными способами по заданию на точность.
2. 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 стремится 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 тактической 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 не пропустить 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, специализирующимися в пляжном волейболе, необходимо использовать программный материал волейбола, адаптируя его к этой спортивной дисциплине.

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

- а) отсутствуют групповые тактические действия;
- б) в командных тактических действиях участвуют два игрока;
- в) все командные тактические действия представляют собой ситуации взаимодействия принимающего с пасующим, блокирующего с защитником, подающего с блокирующим, пасующего с нападающим и т.д.

## **3.4. Требования к результатам программы спортивной подготовки**

### **Этапы начальной подготовки и 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 молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, 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 научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на

общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. 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 степных 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 обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

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

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов 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 спортсмена, 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. Спортсмен 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 спортсмена 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 спортсменами 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 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 па дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий па спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена;

определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

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

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

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

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 учению, 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 предприятиях;

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

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

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

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

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

В работе специализированных детско-юношеских школ по волейболу (пляжному волейболу) в группах совершенствования спортивного мастерства одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства волейболистов (спортсменов пляжного волейбола).

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 спортсменов при занятиях волейболом (пляжным волейболом) осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, интегральной и интеллектуальной (теоретической).

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) 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 волейболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных волейболистов представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

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

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

Для воспитания личностных качеств 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 пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных игр по волейболу (пляжному волейболу). Это даст возможность подготовить юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;

- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;
- при совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только учебно-воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного волейболиста (спортсмена пляжного волейбола);
- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований.

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 спортсменами.

Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе (пляжном волейболе), но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола), воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных *на достижение победы*. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых - соревновательных действий.

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

Результат в волейболе (пляжном волейболе) определяется действиями команды в целом (в пляжном волейболе – двух игроков). Эта целостность и есть

результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный игрок команды, в случае, если команда проиграла и ему засчитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный игрок, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в волейболе (пляжном волейболе) каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить, иногда «во вред» себе лично. Без такого настроения не может быть сильной команды.

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

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

необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;

ориентироваться на положительный образец: юные волейболисты (спортсмены пляжного волейбола) должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;

формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

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 не 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, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием Тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Содержание соревновательно-тренировочной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие

психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных волейболистов 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 (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. Соревновательно-тренировочный 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 побежденному.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план па месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в группах спортивного совершенствования следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности юных волейболистов (спортсменов пляжного волейбола), пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания юных спортсменов 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-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию подростков;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости
- создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами 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 педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

### **3.5 Психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов 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

восприятию темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

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

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

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

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

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

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

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

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

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

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

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* 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 волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты 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 волейболисты 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, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил

соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных 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 спящее состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; • применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

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

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

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

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

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

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

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

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

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

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

Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

### **Пляжный волейбол**

Значение психологической подготовки для спортсменов пляжного волейбола очень высоко это обусловлено особенностями соревновательной

деятельности, которая проходит без замен, на рыхлой песчаной поверхности, зачастую при повышенной температуре воздуха, ярком солнце и сильном ветре.

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

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

#### **Третий год подготовки**

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

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

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

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

5. Многократное выполнение тактических действий.

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

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

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

#### **Тренировочный этап**

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

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 па игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий 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 способностей 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 нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

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

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

#### **Пятый год подготовки**

1. Развитие специальных 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 переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

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

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

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

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

##### **Первый год обучения**

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

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

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

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

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

##### **Второй год обучения**

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

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### **Третий год обучения**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов 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 тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

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

«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 расстановке выполняется несколько серий.

Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередую, беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.).

Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «противник» защищается. Смена расстановок по команде.

### **Пляжный волейбол**

Спортсмены, специализирующиеся в пляжном волейболе используют программный материал интегральной подготовки волейболистов 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.

## **3.6. Восстановительные средства и мероприятия**

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

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления, в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. табл. 32).

*Таблица 32*

### **Восстановительные средства и мероприятия**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная	3 мин 10-20 мин 5-15мин (разминание 60%) Растирание массажным

	тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин 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
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально).	8-10 мин
		Душ - теплый/ умеренно холодный/ теплый.	5-10 мин 5 мин
		Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. 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.	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки.

		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.  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 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 спортсмена.

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 спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: па 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 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 максимальной работоспособности спортсменов 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 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 подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

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 бальнео процедур - 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 изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

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

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

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

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

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными

занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнео процедуры, 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 выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

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

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

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

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

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

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, 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 спортсмена 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 спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

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

- а) необходимостью тренировок и соревнований под открытым небом, в условиях пониженной (менее 10°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 играх в день.

### 3.7 Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий (табл. 61). Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами и спортсменами пляжного волейбола запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Таблица 33

**План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов 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 спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов 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	

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 спортом 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 спортом 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 фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

ж) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **3.8 Инструкторская и судейская практика**

#### **Тренировочный этап**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве

судей. Содержание занятий 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 занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

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

*Третий год.*

1. Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.
2. Вести наблюдения за учащимися, 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 отчета.

*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 и волейболу, пляжному волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

*Пятый год.*

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

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

### **Первый год обучения**

6. Проведение занятий по волейболу (пляжному волейболу) с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
7. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
8. Составление положения о соревнованиях.
9. Практика судейства на соревнованиях по волейболу (пляжному волейболу) в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
10. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

### **Второй год обучения**

- a. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
- b. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
- c. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
- d. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
- e. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
- f. Организация и проведение соревнований по волейболу (пляжному волейболу) в коллективе, районе.

### **Третий год обучения**

- i. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
- ii. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов (спортсменов пляжного волейбола).
- iii. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.

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

## 4. Система Контроля и зачетные требования

### 4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 34

#### Влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### 4.2 Зачетные требования и переводные нормативы

#### Все этапы обучения

#### Волейбол

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

#### **Физическая подготовка.**

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

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

*Бег 92 м* в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

2. *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 масс при подскоке 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.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*3.Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. 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.

### **Методика расчета контрольно-переводных нормативов и нормативов для зачисления в группы:**

1. За каждый выполненный норматив испытуемый получает 1 балл.
2. За каждое перевыполнение нормативных требований начисляется + 1 балл.
3. За каждый не сданный норматив испытуемый получает 0 баллов.
4. Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать минимум 4 балла.

### ***Техническая подготовка***

*1. Испытания на точность второй передачи.* 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 (обруч, «маяк»), 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 сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает 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 точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*4. Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. 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 первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячешета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся 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 удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

#### ***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 (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячешета» или игрок) посылается из глубины площадки. 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 пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «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 учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

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 удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий 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. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся 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. Учащийся 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: учащиеся 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 игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - 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 обеспечен для каждого занимающегося.

*Теоретическая подготовка.* Специальные знания проверяются систематически 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 частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется па практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Нормативные требования по физической, технической, тактической, интегральной подготовке и физическому развитию занимающихся приводятся в таблицах 35-41.

Таблица 35

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	146	151	156	162	168	174	179	185
2.	Бег 30 м, с	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
3.	Бег 30 м(5х6м), с	12,0	12,0	12,0	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	30,0	29,8	29,5	29,1	28,9
5.	Прыжок в длину с места, см	140	140	140	180	180	180	185	190
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	36	36	36	40	40	40	45	45
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	8,0	8,2	8,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0

Таблица 36

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	147	152	158	164	166	168	170	172
2.	Бег 30 м, с	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
3.	Бег 30 м(5х6м), с	13,5	13,3	13,2	-	-	-	-	-

4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	29,7	29,0	28,4	27,8	27,2
5.	Прыжок в длину с места, см	130	140	150	160	160	165	170	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	25	28	30	33	35	35	36	36
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	3,0 5,0	3,5 6,0	4,0 6,5	5,0 7,0	5,5 7,5	6,0 8,0	7,0 9,0	8,0 10,0
8.	Становая сила, кг	40	51	65	73	80	88	95	101

Таблица 37

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Тренировочный этап (на конец учебного года)						
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
									связующие	нападающие	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5				
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6			
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5	
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	3	4	
5.	Нападающий удар прямой из ЗОНЫ 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой 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 подачи из зоны 5 в зону 2 на точность					3	4	6	6	7	
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4						

9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5
Тактическая подготовка										
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3.	Нападающий удар пли «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4.	Командные действия: прием 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 одиночные удары из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
Интегральная подготовка										
1.	Прием 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
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению				3	3	3	3	6	5
Спортивный результат										
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 (%)				25	30	30	30	35	40
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

Таблица 38

**Приемные нормативы для зачисления в группы совершенствования  
спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки				Юноши			
		Связующие		Нападающие		Связующие		Нападающие	
		ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ
<b>Физическая подготовка и развитие</b>									
1.	Длина тела, см	170	172	174	176	178	182	186	190
2.	Бег 30 м, с	6,4	6,3	6,5	6,3	6,0	6,0	6,0	6,0
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	27,0	26,5	26,2	26,7	24,8	24,5	25,2	25,0
4.	Прыжок в длину с места, см	175	190	185	195	200	230	210	240
5.	Прыжок вверх, толчком двух ног с места, см	33	35	35	38	40	45	45	50
6.	Метание набивного мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	6,0 11,0	7,0 12,0	6,0 13,0	7,0 13,5	10,0 15,0	10,5 15,5	11,0 16,0	11,5 17,5
<b>Техническая подготовка*</b>									
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	8		5		8		5	
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)	13		9		13		9	
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3(10 попыток)	6		6		6		6	
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи (5 попыток)	3		4		3		4	

6.	Блокирование одиночное ударов по ходу (10 попыток)	5	8	5	8
----	--	---	---	---	---

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

Таблица 39

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши) на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

№ п/п	Контрольные нормативы	ССМ						ВСМ	
		Первый год		Второй год		Третий год		связ.	нап.
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.		
1.	Длина тела, см	180	185	182	189	187	195	190	197
2.	Бег 30 м, с	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,9	4,9
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	27,0	27,7	27,0	27,5	26,8	27,0	26,5	26,9
4.	Прыжок в длину с места, см	200	200	210	215	220	230	240	240
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45	45	45	45	45	45	50	50
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: стоя	16,0	16,0	16,0	16,0	17,0	17,0	18,0	18,0

Таблица 40

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки) на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

№ п/п	Контрольные нормативы	ССМ						ВСМ	
		Первый год		Второй год		Третий год		связ.	нап.
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.		
1.	Длина тела, см	175	180	178	183	180	185	182	190
2.	Становая сила, кг	105	105	107	107	110	110	115	115
3.	Бег 30 м, с	6,0	6,1	6,0	6,1	5,9	6,0	5,9	6,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,5	26,7	26,5	26,6	26,3	26,5	26,0	26,0
5.	Прыжок в длину с места, см	180	185	190	195	195	200	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	33	38	35	40	35	41	38	43
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	6,9 12,0	7,0 13,0	7,0 12,5	7,5 13,5	7,5 13,0	7,9 14,0	8,2 14,0	8,5 15,0

Таблица 41

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (количество), по спортивному результату (%), девушки и юноши 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 сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	5	9	6	10	7
2.	а) Подача на точность верхняя прямая по зонам; б) Подача на точность 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 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.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	4	2	5	1	6	4
3.	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	1	5	6
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	5	6	7
6.	Командные действия: организация защитных действий по системе игры «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	7	7	8	8	9	9
Интегральная подготовка							
1.	Нападающий удар — блокирование	6	8	7	9	8	10
2.	Блокирование - вторая передача	8	6	9	7	10	8
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению	7	6	8	7	9	8
Спортивный результат							
1.	Потери подач в игре (%)	14	14	13	13	12	12
2.	Эффективность нападения в игре (%)						
	– выигрыш	38	43	40	45	42	47
	– проигрыш	15	18	14	17	12	16
3.	Полезное блокирование в игре (%)	35	40	36	12	37	45
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), 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 56.



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

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

Тренеры и волейболисты в конце этапов и 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 учебных, контрольных, календарных играх и т. д.).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения - первого, второго, третьего. Один и тот же волейболист в зависимости от показанных результатов при приеме в группы спортивного совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года обучения. Волейболист, не выполняющий установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

### **Пляжный волейбол**

#### **Содержание и методика сдачи нормативов**

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

#### **Физическая подготовка.**

1. *Становая сила.* Определяется становым динамометром по общепринятой методике.

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

3. *Челночный бег 8х5,66м («Конверт».)* Спортсмен стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким 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 планку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно - по часовой стрелке или против.

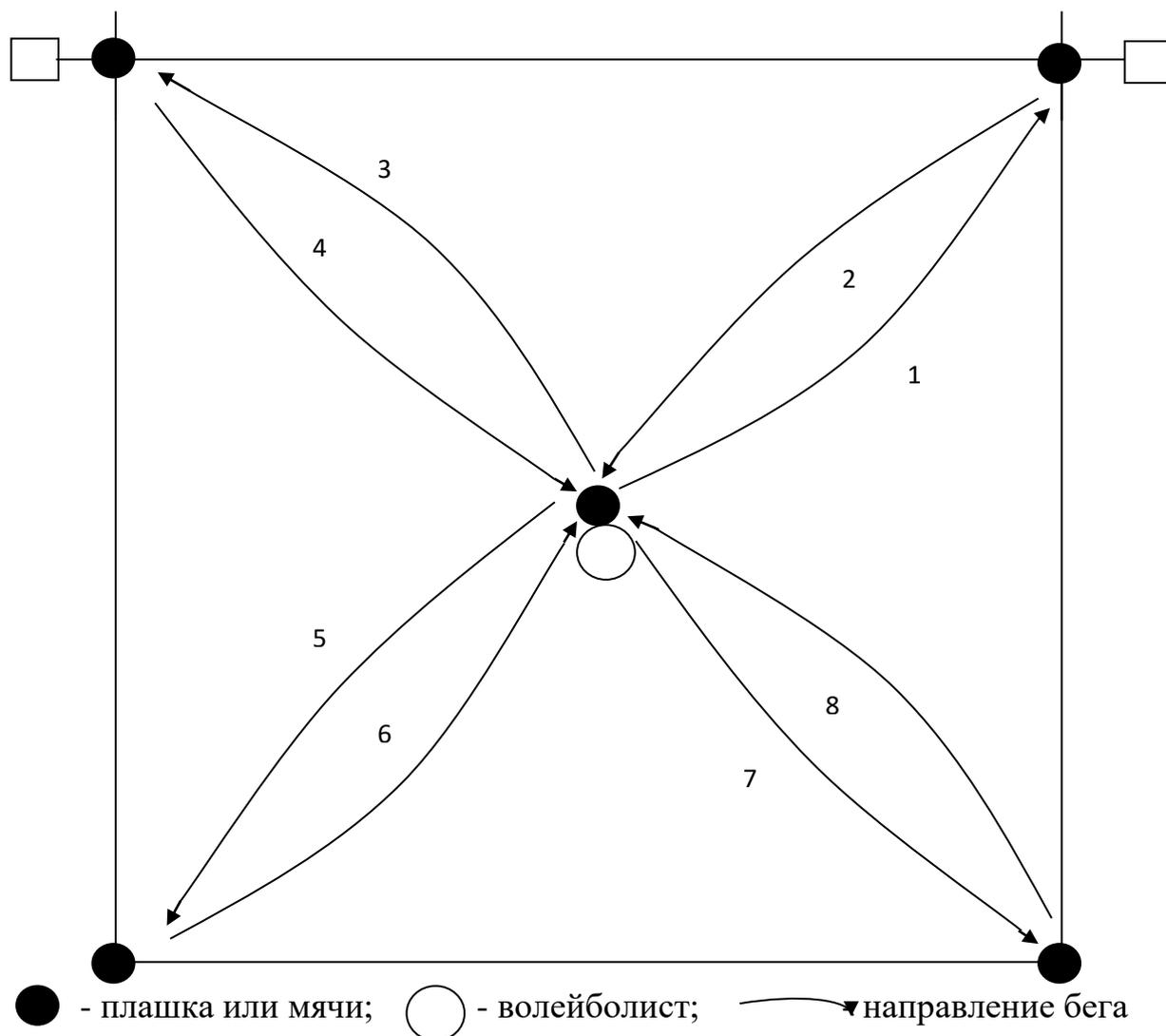


Рисунок – Выполнение теста «челночный бег 8х5,66 м («Конверт») на половине площадки пляжного волейбола

4. *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.

5. *Прыжок вверх с места.* Спортсмен толчком двух ног 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.

6. *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. *Вторая передача 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. *Передача в парах лицом и спиной (чередование)*. Расстояние между игроками 3-4 м. Учащийся подбрасывает мяч над собой и пасует партнеру, принимает от партнера, пасует мяч над собой, поворачивается на 180° и пасует партнеру назад за голову. Выполняется слитно 10 таких серий. Учитывается точность и качество передач.

3. *Подача на точность*. Учитывается точность и качество выполнения серии из 10 подач, 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 сильно ударить по мячу и направить 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 ударах с переводом – на расстоянии 2 м от нее. Учащиеся выполняют по 10 попыток в каждом виде нападающих ударов.

5. *Прием подачи*. Принимается по 10 подач, направленных в зону расположения игрока. Принимая подачу, игрок направляет мяч к сетке в середине площадки 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 удар учащийся из зоны 3 выходит в соответствующую зону для постановки блока (высота передачи и направление удара известны). Выполняется серия из 10 блокирований.

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

2. *Нападающий удар или «скидка»*. Выполняются в зависимости от того поставлен блок или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (швабра и др.) 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 и своевременно выносит руки, преграждая путь мячу, направляемому по диагонали. Учитывается количество правильно выполненных заданий из 10 попыток и качество (результативность и техника) блокирования.

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

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

**Эффективность соревновательной деятельности.** Определяется по результатам наблюдений календарных и контрольных игр. Применяются различные системы фиксации и последующего анализа игровых действий (графическая, стенографическая, видео и т.д.). Выявляется результативность выполнения отдельных технических элементов и эффективность игры 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.

Значения нормативов для зачисления спортсменов в группы пляжного волейбола и перевода в процессе занятий с этапа на этап многолетней спортивной подготовки (общая и специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная подготовка, спортивные результаты) приводятся в таблице 43.

Таблица 43

**Контрольно-переводные нормативы\* по технической, тактической, интегральной подготовке, спортивному результату (пляжный волейбол) (юноши и девушки)**

№ п/п	Группы, годы обучения Нормативы	Начальной подготовки			Тренировочные					Совершенствования спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства	
		1-й	2-й	3-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	Вторая передача 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 в парах стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	5	6	6	6	7	7
3	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	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

## Продолжение таблицы 43

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5				2	3	4	5	5	6	6	6	7	7
6	Прием 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
Тактическая подготовка														
1	Вторая передача 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 не известна, направление удара диагональное				4	5	6	6	6	7	7	7	8	8
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача рядом с пасующим или к антенне (по заданию), нападающий удар				5	6	7	7	7	8	8	8	9	9
Интегральная подготовка														
1	Переход от защиты к нападению и наоборот				5	6	7	7	7	8	8	8	9	9
Эффективность соревновательной деятельности (%)														
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				15	15	20	20	25	25	30	30	35	35
4	Ошибки при приеме подачи	35	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	10

\* нормативы выполняются по 10 раз

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ)

### Список литературных источников

#### Основная литература

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11. – 20 с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012.-Вып. № 12. - 32 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
5. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие / Сост. Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2009.- 112 с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
8. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
9. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
10. Гарипов А.Т. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации / А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 35 с.
11. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
12. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
13. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.

- 14.Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 180 с.
- 15.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
- 16.Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.
- 17.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.
- 18.Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
- 19.Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 9. – 28 с.
- 20.Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- 21.Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд. 2-е, перераб. и доп. / В.В. Рыцарев -М.: Физкультура и Спорт, 2009.- 400 с.
- 22.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.
- 23.Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
- 24.Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / – Москва: ВФВ, 2008. – Вып. 1. – 32 с.
- 25.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 6-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.
- 26.Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
- 27.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 23 с.
- 28.Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /

В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 394 с.

29.Фомин Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – Методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Силаева, Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №17 – 132 с.

30.Фомин Е.В. Методические рекомендации по подготовке либеро / Е.В. Фомин, А. Вербов. – М.: ВФВ. – 2011, Вып. №6, – 19 с.

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

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

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

Дополнительная литература

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

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

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

### **Пляжный волейбол**

Основная литература

1. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

4. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.

5. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 180 с.

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

7. Коляго П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2010. – 25 с.

8. Костюков В. В., Пляжный волейбол: учебное пособие. / В.В. Костюков - М.: «Советский спорт», 2005.-156 с.
9. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Пособие.- 5- е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков - Краснодар, 2007.- 266 с., ил.
10. Костюков В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. – Монография / В.В. Костюков. – Краснодар.: КГУФКСТ, 2011. – 113 с.
11. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировочные упражнения и рекомендации по ведению игры). / В.В. Костюков, П.В. Коляго, В.В. Смирнов - Краснодар, 2006.- 74 с., ил.
12. Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировочный процесс и соревновательная деятельность). – Пособие / В.В. Костюков, В.И. Родионов, С.В. Ребров, Р.Н. Николенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – 130 с.
13. Костюков В.В. Пляжный волейбол: техника, тактика, тренировка. – Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка. – Москва, 2010. - № 4. – 32 с.
14. Мааев Х.К. Пляжный волейбол в школе и вузе (организация и проведение тренировочно-соревновательного процесса) / Х.К. Мааев, К.А. Дашаев, В.В. Костюков. - Учебно-методическое пособие.- Грозный, 2009. – 63 с.
15. Макарова Г.А. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Пляжный волейбол: педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыты). / Г.А. Макарова. – Методический сборник. – Москва: ВФВ, 2011. – Вып. 8. – С. 46-76.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.
17. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
18. Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка – Методический сборник / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В Нирки. – Москва: ВФВ, 2010. – Вып. 4. -32 с.
19. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт): Методический сборник. / В.В. Нирка, Е.А. Шамбер, В.В. Костюков. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. 8. – 84 с.
20. Пляжный волейбол: педагогические, психологические и медико-биологические вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). – Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2013. – Вып. 15. -108 с.

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

22. **Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)/**Под общей редакцией В. В. Костюкова.- Краснодар, 2007.-82 с.

23. **Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.**

24. **Рудковская Э.В. Повышение уровня прыжковой подготовленности пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Э.В. Рудковская. – Москва, 2008. – 23 с.**

25. **Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд. 2-е, перераб. и доп. / В.В. Рыцарев -М.: Физкультура и Спорт, 2009.- 400 с.**

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

27. **Федякин А.А. Пляжный волейбол: Характеристика и особенности выполнения основных технических приемов / А.А. Федякин, Ф.Г. Баскаева, Ж.Г. Кортава. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. – 116 с.**

28. **Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 394 с.**

29. **Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу - Пер. с англ.- М.:Терра- Спорт, 2004.-328 с.**

**Дополнительная литература**

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

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

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

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

**Аудиовизуальные средства**

Компактные видеодиски DVD подготовлены тренерской комиссией Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

1. «Сборник учебно-методических материалов (основные учебники

по волейболу, книги, работы, статьи и журналы, философия волейбола)». – составитель сборника Кривошеин А.А., Методический сборник №2 «Техника игры: Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2010.

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

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

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

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

### **Интернет-ресурсы**

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

1 Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).

2 Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)

3 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

4 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

5 Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

6 Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

7 Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

8 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

## 11. Нормативы физической подготовки

Таблица 44

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (волейбол)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 7,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м.)	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 5 м.)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)

Таблица 45

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 46

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства (волейбол)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Таблица 47

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего  
спортивного мастерства (волейбол)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 48

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12 – 14	18 - 20	24
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	312	416	520	624 - 728	936 - 1040	1248
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234	310 - 364	460 - 520	520 - 572

## **12. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку**

### **7.1 Требования к спортсменам**

Требования к участию в спортивных соревнованиях волейболистов (спортсменов пляжного волейбола), проходящих спортивную подготовку включает в себя:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол (спортивной дисциплины – пляжный волейбол);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол (спортивной дисциплины – пляжный волейбол);
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **7.2 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание 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 (пункт 6 ЕКСД).

-количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

### **7.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре**

Условия реализации Программы выдвигают требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиями:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие восстановительного центра;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010г. регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл.13);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **8. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ и ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ (ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ)**

### **Все этапы обучения**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется 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 спортивных мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки спортсменов. 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 спортсмен 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 тренировочном рассматривается в разделе 3 настоящей программы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревнования играют все большую роль в успешной спортивной подготовке волейболистов и спортсменов пляжного волейбола.

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для отдельных этапов подготовки в волейболе и пляжном волейболе приводятся в таблице 49.

Таблица 49

**Календарный план физкультурных мероприятий по волейболу  
(этапов НП, СС, ССМ, ВСМ)**

№	Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
	<b>Первенство России</b>		
1.	Полуфинальное Первенство России среди юношей 2003-2004 г.р.	07.01.2018-14.01.2018	По назначению
2.	Финал Первенства России среди юношей 2001-2002 г.р.	15.02.2018-25.02.2018	По назначению
3.	Финал Первенства России среди юношей 2003-2004 г.р.	20.03.2018-31.03.2018	По назначению
4.	Полуфинальное Первенство России среди юношей 2005-200 г.р.	22.03.2018-29.03.2018	По назначению
5.	Финал Первенства России среди юношей 2005-2006 г.р.	21.05.2018-30.05.2018	По назначению
6.	Зональное Первенство России среди юношей 2004-2005 г.р.	01.11.2018-11.11.2018	По назначению
7.	Полуфинальное Первенство России среди юношей 2002-2003 г.р.	26.11.2018-05.12.2018	По назначению
8.	Зональное Первенство России среди юношей 2006-2007 г.р.	14.12.2018-25.12.2018	По назначению
	<b>Всероссийские соревнования</b>		
9.	«Надежда» Первенство УрФО среди юношей 2002-2003 г.р.	25.01.2018-28.01.2018	По назначению
10.	«Летающий мяч» Первенство УрФО среди юношей 2004-2005 г.р.	22.02.2018-25.02.2018	По назначению
11.	«Юность» Первенство УрФО среди юношей 2000-2001 г.р.	15.03.2018-18.03.2018	По назначению
12.	Финал Всероссийских соревнований среди юношей 2004-2005 г.р. «Летающий мяч»	22.04.2018-29.04.2018	По назначению
13.	Всероссийские соревнования «Серебряный мяч» среди юношей 2003-2004 г.р. УрФО	11.04.2018-15.04.2018	По назначению
14.	Финал Всероссийских соревнований среди юношей 2000-2001 г.р. «Юность»	01.05.2018-09.05.2018	По назначению
15.	Финал Всероссийских соревнований среди юношей 2002-2003 г.р. «Надежда»	01.05.2018-09.05.2018	По назначению
16.	Финал соревнований «Серебряный мяч» среди юношей 2003-2004 г.р.	15.06.2018-22.06.2018	По назначению
17.	Второй этап IV летней Спартакиады молодежи УрФО среди мужских команд 2000-2001 г.р. + 2 чел. 2002 г.р.	30.04.2018-06.05.2018	По назначению

18.	Финал IV летней Спартакиады молодежи России среди мужских команд 2000-2001 г.р. + 2 чел. 2002 г.р.	20.07.2018-30.07.2018 (возможно изменение)	По назначению
	<b>Межрегиональные соревнования(УрФО)</b>		
19.	Первенство УрФО среди юношей 2006-2007 г.р.	05.04.2018-08.04.2018	По назначению
20.	Первенство УрФО среди юношей 2003-2004 г.р.	18.10.2018-21.10.2018	По назначению
21.	Первенство УрФО среди юношей 2007-2008 г.р.	14.11.2018-18.11.2018	По назначению
22.	Первенство УрФО среди юношей 2005-2006 г.р.	22.11.2018-25.11.2018	По назначению
	<b>Региональные соревнования</b>		
23.	Чемпионат области. Мужчины.	По назначению	По назначению
24.	Кубок области. Мужчины	По назначению	По назначению
25.	Первенство области среди юношей 2002-2003 г.р.	По назначению	Челябинск
26.	Первенство области. Юноши 2004-2005 г.р.	По назначению	Челябинск
27.	Первенство области. Юноши 2006-2007 г.р.	По назначению	Челябинск
28.	Областная спартакиада «Олимпийские надежды Южного Урала»	По назначению	По назначению
29.	Первенство Челябинской области «Серебряный мяч»	По назначению	Челябинск
	<b>Тренировочные мероприятия</b>		
30.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2003-2004 г.р.	По назначению	По назначению
31.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2001-2002 г.р.	По назначению	По назначению
32.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2003-2004 г.р.	По назначению	По назначению
33.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2005-2006 г.р.	По назначению	По назначению
34.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2002-2003 г.р.	По назначению	По назначению
35.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2005-2006 г.р.	По назначению	По назначению
36.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2004-2005 г.р.	По назначению	По назначению
37.	Тренировочные мероприятия. Юноши	По	По назначению



59.	Тренировочные мероприятия. Юноши 2000-2001 г.р.	По назначению	По назначению
	<b>Пляжный Волейбол</b>		
60.	IV Летняя Спартакиада молодежи УрФО мужские команды 1999-2000 г.р.	Июнь 2018	По назначению
61.	Финал IV Летняя Спартакиада молодежи России мужские команды 1999-2000 г.р.	24.07.2018-28.07.2018	По назначению
	<b>Первенство России</b>		
62.	Полуфинальное Первенство России среди юношей (II этап УрФО) 2000-2001 г.р.	10.06.2018-12.06.2018	По назначению
63.	Полуфинальное Первенство России среди юношей (II этап УрФО) 2002-2003 г.р.	10.06.2018-12.06.2018	По назначению
64.	Полуфинальное Первенство России среди юношей (II этап УрФО) 2004-2005 г.р.	10.06.2018-12.06.2018	По назначению
65.	Финал Первенства России среди юношей 2000-2001 г.р.	07.08.2018-11.08.2018	По назначению
66.	Финал Первенства России среди юношей 2002-2003 г.р.	12.08.2018-16.08.2018	По назначению
67.	Финал Первенства России среди юношей 2004-2005 г.р.	17.08.2018-22.08.2018	По назначению
	<b>Чемпионат России</b>		
68.	Чемпионата России первой лиги – Чемпионата Урала 2018 г. среди мужских команд	07.12.2017 - 10.12.2017	Екатеринбург
69.	Чемпионата России первой лиги – Чемпионата Урала 2018 г. среди мужских команд	25.01.2018 - 28.01.2018	Ноябрьск
70.	Чемпионата России первой лиги – Чемпионата Урала 2018 г. среди мужских команд	09.02.2018 - 12.02.2018	Челябинск
71.	Чемпионата России первой лиги – Чемпионата Урала 2018 г. среди мужских команд	26.03.2018 - 29.03.2018	Тюмень
	<b>Первенство России</b>		
72.	Полуфинальный этап Первенства России. Девушки 2005-2006 г.р.	22-29 март	По назначению
73.	Чемпионат России молодежная лига. I тур. Девушки 2001-2002г.р.	11-15 октября	Челябинск
74.	Чемпионат России молодежная лига. II тур. Девушки 2001-2002 г.р.	18-21 ноября	Екатеринбург
75.	Первенство России. Финальный этап. Девушки 2001-2002 г.р.	15-25 февраля	По назначению
76.	Чемпионат России молодежная лига. III тур. Девушки 2001-2002 г.р.	11-17 декабря	По назначению

77.	Чемпионат России молодежная лига. Финал. Девушки 2001-2002 г.р.	6-11 март	По назначению
78.	Чемпионат России молодежная лига. Финал. II тур. Девушки 2001-2002 г.р.	10-15 апреля	По назначению
79.	Первенство России. Финальный этап. Девушки 2003-2004 г.р.	20-31 март	По назначению
80.	Первенство России. Полуфинальный этап. Девушки 2003-2004 г.р.	7-14 января	По назначению
81.	Чемпионат России молодежная лига. IV тур. Девушки 2001-2002 г.р.	17-21 января	Челябинск
82.	Чемпионат России молодежная лига. V тур. Девушки 2001-2002 г.р.	7-11 февраля	Санкт-Петербург
83.	Первенство России. «Летающий мяч». Финальный этап. Девушки 2004-2005 г.р.	22-29 апреля	По назначению
84.	Первенство России. «Надежда». Финальный этап. Девушки 2002-2003 г.р.	1-9 май	По назначению
85.	Первенство России. Финальный этап. Девушки 2005-2006 г.р.	21-30 май	По назначению
86.	Первенство России. Финальный этап. Девушки 2002-2003 г.р. I этап.	26 ноября- 5 декабря 2018г	По назначению
87.	Первенство России. Финальный этап. Девушки 2004-2005 г.р. I этап.	1-11 ноябрь 2018г	По назначению
88.	Первенство России. Финальный этап. Девушки 2006-2007 г.р. I этап.	14-25 декабря 2018г	По назначению
89.	Зональный этап. Полуфинал. Девушки 2001-2003 г.р.	1-7 декабря	По назначению
90.	Зональный этап. Девушки 2003-2004 г.р.	ноябрь	По назначению
91.	Зональный этап. Девушки 2005-2006 г.р.	14-25 декабрь	По назначению
92.	Первенство России по пляжному волейболу. I этап. Девушки 2000-2001 г.р.	По назначению	По назначению
93.	Первенство России по пляжному волейболу. Полуфинал. Девушки 2000-2001 г.р.	10-12 июня 2018 г	По назначению
94.	Первенство России по пляжному волейболу. Финал. Девушки 2000-2001 г.р.	7-11 августа 2018г	По назначению
	<b>Всероссийские соревнования</b>		
95.	Летняя Спартакиада молодежи-2018. Второй этап. 1999-2000+ 2001(2 чел)г.р.	25-31 мая 2018г	По назначению
96.	Летняя Спартакиада молодежи-2018. Финал. 1999-2000+ 2001(2 чел)г.р.	20-30 июля 2018г	По назначению
97.	Всероссийские турнир по волейболу. Девушки 2003-2004 г.р.	февраль	По назначению
98.	Всероссийский Чемпионат Профсоюзов. Женщины. Девушки 2001-2002 г.р.	По назначению	По назначению

99.	Всероссийское Первенство Профсоюзов. Девушки 2003 г.р.	июль	По назначению
100.	Всероссийское Первенство Профсоюзов. Девушки 2004 г.р.	июль	По назначению
101.	Всероссийское Первенство Профсоюзов. Девушки 2005 г.р.	июнь	По назначению
102.	Всероссийское Первенство Профсоюзов. Девушки 2006 г.р.	июнь	По назначению
103.	Всероссийский турнир по волейболу. Девушки 2005-2006 г.р.	6-10 октября	Казань
104.	Всероссийский турнир «Рождественский». Девушки 2005-2006 г.р.	январь	Реж
105.	Всероссийский турнир по волейболу. Девушки 2005-2006 г.р.	апрель	По назначению
106.	Всероссийский турнир по волейболу. Девушки 2005-2006 г.р.	август	По назначению
107.	Всероссийский турнир по волейболу. Девушки 2005-2006 г.р.	сентябрь	По назначению
108.	Всероссийский турнир. Девушки 2005-2006 г.р.	30 января-3 февраля	Волгоград
109.	Всероссийский турнир. Девушки 2003-2004 г.р.	январь	Санкт- Петербург
110.	Всероссийский турнир. Девушки 2003-2004 г.р.	февраль	Самара
111.	Всероссийский турнир. Девушки 2004-2005 г.р.	Февраль-март	Бор
112.	Всероссийский турнир. Девушки 2004-2006 г.р.	ноябрь	Череповец
113.	Всероссийский турнир. Девушки 2003-2004 г.р.	октябрь	Реж
114.	Всероссийский турнир по волейболу посвященный Дню учителя. Девушки 2003- 2004 г.р.	2-7 октябрь	Ижевск
115.	Всероссийский турнир по волейболу. Девушки 2003-2004 г.р.	апрель	Екатеринбург
116.	Всероссийский турнир по женщинам. Девушки 2001-2003 г.р.	сентябрь	Реж
117.	Фестиваль «Волейбольная Ромашка». Девушки 2005-2006 г.р.	24 июнь- 8 июля	По назначению
118.	Фестиваль «Волейбольная Ромашка». Девушки 2003-2004 г.р.	24 июля-7 августа	По назначению
119.	Фестиваль «Волейбольная Ромашка». Девушки 2004-2005 г.р.	9 - 23 июль	По назначению

120.	Всероссийский турнир среди женских команд. Девушки 2001-2002 г.р.	28 сентября- 1 октября	Реж
121.	Открытое первенство КДЮСШОР «Юность-Метар». Девушки 2004-2007 г.р.	май	Челябинск
122.	Открытое первенство КДЮСШОР «Юность-Метар». Девушки 2001-2003г.р.	май	Челябинск
123.	Всероссийский турнир Памяти.	май	Челябинск
	<b>Межрегиональные соревнования(УрФО)</b>		
124.	Первенство УрФО. «Надежда». I этап. Девушки 2002-2003 г.р.	19-21 октября	По назначению
125.	Первенство УрФО. «Летающий мяч». I этап. Девушки 2004-2005 г.р.	23-26 ноября	По назначению
126.	Первенство УрФО. «Летающий мяч». II этап. Девушки 2004-2005 г.р.	22-25 февраля	По назначению
127.	Первенство УрФО. «Надежда». II этап. Девушки 2002-2003 г.р.	25-28 января	По назначению
128.	Первенство УрФО. «Летающий мяч». Финал. Девушки 2004-2005 г.р.	По назначению	По назначению
129.	Первенство УрФО. «Надежда» Финал. Девушки 2002-2003 г.р.	По назначению	По назначению
130.	Первенство УрФО. «Юность». Девушки 2000-2001г.р.	15-18 марта	По назначению
131.	Первенство УрФО. I тур. Девушки 2006-2007 г.р.	15-19 ноябрь	По назначению
132.	Первенство УрФО. II тур. Девушки 2006-2007 г.р.	5-8 апреля	По назначению
133.	УрФО по школам. «Серебрянный мяч». Финал. Девушки 2003-2004 г.р.	8-15 июня	По назначению
134.	УрФО по школам. «Серебрянный мяч». Девушки 2003-2004 г.р.	11-16 апреля	По назначению
135.	Первенство УрФО. I тур. Девушки 2007-2008 г.р.	14-18ноября 2018г	По назначению
136.	Первенство УрФО. «Надежда». II тур. Девушки 2007-2008 г.р.	25-28 января	По назначению
137.	Первенство УрФО. «Летающий мяч». I тур. Девушки 2004-2005 г.р.	22-25 ноября 2018г	По назначению
	<b>Региональные соревнования</b>		
138.	Чемпионат области. Женщины.	По назначению	По назначению
139.	Кубок области. Женщины	По назначению	По назначению
140.	Первенство области. Девушки 2001-2002 г.р.	17-19 ноябрь	По назначению

141.	Первенство области. Девушки 2003-2004 г.р.	Октябрь-ноябрь	Челябинск
142.	Первенство области. Девушки 2005-2006 г.р.	20-22 ноябрь	Челябинск
143.	Областная спартакиада «Олимпийские надежды Южного Урала»	По назначению	По назначению
	<b>Городские соревнования</b>		
144.	Спартакиада Челябинска	По назначению	По назначению
	<b>Тренировочные мероприятия</b>		
145.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2003-2004 г.р.	По назначению	По назначению
146.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2001-2002 г.р.	По назначению	По назначению
147.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2003-2004 г.р.	По назначению	По назначению
148.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2005-2006 г.р.	По назначению	По назначению
149.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2002-2003 г.р.	По назначению	По назначению
150.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2005-2006 г.р.	По назначению	По назначению
151.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2004-2005 г.р.	По назначению	По назначению
152.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2004-2005 г.р.	По назначению	По назначению
153.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2002-2003 г.р.	По назначению	По назначению
154.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2001-2002 г.р.	По назначению	По назначению
155.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2001-2002 г.р.	По назначению	По назначению
156.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2001-2002 г.р.	По назначению	По назначению
157.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2002-2003 г.р.	По назначению	По назначению
158.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2002-2003 г.р.	По назначению	По назначению
159.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2003-2004 г.р.	По назначению	По назначению
160.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2003-2004 г.р.	По назначению	По назначению
161.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2004-2005 г.р.	По назначению	По назначению

162.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2004-2005 г.р.	По назначению	По назначению
163.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2005-2006 г.р.	По назначению	По назначению
164.	Тренировочные мероприятия. Девушки 2005-2006 г.р.	По назначению	По назначению
	<b>Региональные соревнования (пляжный)</b>		
165.	Первенство Челябинской области детей (2000-2001, 2002-2003, 2004-2005 Ю, Д), Студентов М, Ж, в рамках подготовки к УРФО	26.05.2018- 27.05.2018	Челябинск
166.	Первенство Челябинской области по пляжному волейболу 2018 М, Ж	23.06.2018- 24.06.2018	Челябинск
167.	Кубок Челябинской области 2018, к празднованию дня ВМФ, М, Ж	28.07.2018- 29.07.2018	Челябинск
	<b>Городские соревнования (классический)</b>		
168.	Чемпионат города Челябинска сезон 2017-2018 (1 группа) М	25.09.2017- 25.02.2017	Челябинск
169.	Чемпионат города Челябинска сезон 2017-2018 (2 группа) М	25.09.2017- 25.02.2017	Челябинск
170.	Чемпионат города Челябинска сезон 2017-2018 (1 группа) Ж	25.09.2017- 25.02.2017	Челябинск
171.	Кубок «Энергетика» 2018 (1 группа) М	22.12.2017- 24.12.2017	Челябинск
172.	Кубок «Энергетика» 2018 (2 группа) М	22.12.2017- 24.12.2017	Челябинск
173.	Кубок «Энергетика» 2018 (1 группа) Ж	22.12.2017- 24.12.2017	Челябинск
174.	Плей-офф сезон 2017-2018 (1 группа) М	01.03.2018- 22.04.2018	Челябинск
175.	Плей-офф сезон 2017-2018 (2 группа) М	01.03.2018- 22.04.2018	Челябинск
176.	Плей-офф сезон 2017-2018 (1 группа) Ж	01.03.2018- 22.04.2018	Челябинск
177.	Кубок Челябинска 2018 (1 группа) М	27.04.2018- 29.04.2018	Челябинск
178.	Кубок Челябинска 2018 (2 группа) М	27.04.2018- 29.04.2018	Челябинск
179.	Кубок Челябинска 2018 (1 группа) Ж	27.04.2018- 29.04.2018	Челябинск
	<b>Городские соревнования (пляжный)</b>		
180.	Кубок «BEACH START» к празднованию «Дня Победы»	05.05.2018- 06.05.2018	Челябинск

181.	Первенство города Челябинска 2018 М, Ж	02.06.2018- 03.06.2018	Челябинск
182.	Кубок Челябинска 2017 к празднованию дня города, М, Ж	08.09.2018- 09.09.2018	Челябинск
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
183.	Спартакиада Челябинской области «Олимпийские надежды Южного Урала», зональные соревнования (юноши и девушки)	январь-май	по назначению
184.	Чемпионат Челябинской области (мужчины, зональные соревнования)	февраль- апрель	по назначению
185.	Чемпионат Челябинской области (мужчины, финал)	апрель - май	по назначению
186.	Чемпионат Челябинской области (женщины, зональные соревнования)	февраль- апрель	по назначению
187.	Чемпионат Челябинской области (женщины, финал)	апрель - май	по назначению
188.	Спартакиада Челябинской области «Олимпийские надежды Южного Урала», финальные соревнования (юноши и девушки)	март-май	по назначению
189.	Тренировочные мероприятия	июль - август	по назначению
190.	Турнир Челябинской области	декабрь	город Челябинск
191.	VIII летняя спартакиада учащихся России 2017. Предварительный этап(юноши и девушки)	март - июнь	по назначению
192.	VIII летняя спартакиада учащихся России 2017. Финал (юноши и девушки)	июль - август	по назначению
193.	Чемпионат Челябинской области среди ветеранов (мужчины)	по назначению	по назначению
194.	Чемпионат Челябинской области среди ветеранов (женщины)	по назначению	по назначению
195.	Тренировочные мероприятия	по назначению	по назначению
196.	Первенство Челябинской области (юноши и девушки)	по назначению	по назначению
197.	Первенство Челябинской области (юноши и девушки)	по назначению	по назначению
198.	Первенство Челябинской области (юноши и девушки)	по назначению	по назначению
199.	Первенство Челябинской области (юноши и	по	по назначению

	девушки)	назначению	
200.	Первенство Челябинской области (юноши и девушки)	по назначению	по назначению
201.	Турнир памяти председателя Законодательного Собрания Челябинской области В.Ф. Давыдова	по назначению	по назначению
202.	Кубок Челябинской области (мужчины, женщины)	по назначению	по назначению
203.	Областной турнир «Кубок «Признание»	по назначению	по назначению
204.	Мемориал Лебедева среди юношей 2002-2003 г.р.	по назначению	по назначению
205.	Фестиваль волейбола	по назначению	по назначению
206.	Первенство России среди команд коллективов физической культуры и спортивных клубов	по назначению	по назначению
207.	Чемпионат России (женские команды), высшая лига «Б»	в течение года	по назначению
208.	Чемпионат России (мужские команды), высшая лига «А»	в течение года	по назначению
209.	Чемпионат России (мужские команды), высшая лига «Б»	в течение года	по назначению
210.	Чемпионат России (женские команды), суперлига	в течение года	по назначению
211.	Чемпионат России (женщины, молодежные команды)	в течение года	по назначению
212.	Чемпионат России (мужчины, молодежные команды)	в течение года	по назначению
213.	Кубок России (женщины)	по назначению	по назначению
214.	Тренировочные мероприятия к чемпионату России (мужчины)	в течение года	по назначению
215.	Тренировочные мероприятия к первенствам России	в течение года	по назначению
216.	Всероссийские соревнования	по назначению	по назначению
217.	Тренировочные мероприятия к чемпионату России (женщины)	по назначению	по назначению
218.	Тренировочные мероприятия	по назначению	по назначению
219.	Международные соревнования	по назначению	по назначению

220.	Тренировочные мероприятия	в течение года	по назначению
221.	Областной турнир	по назначению	по назначению
222.	Кубок России	по назначению	по назначению
<b>ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ</b>			
223.	Чемпионат Челябинской области(мужские, женские команды)	май - сентябрь	по назначению
224.	Кубок г. Челябинска	июль	г. Челябинск
225.	Тренировочные мероприятия	май - сентябрь	г. Челябинск
226.	VIII летняя спартакиада учащихся России 2017. Предварительный этап (юноши и девушки)	март - июнь	по назначению
227.	VIII летняя спартакиада учащихся России 2017. Финал (юноши и девушки)	июль - август	по назначению
228.	Этапы Чемпионата России	май - сентябрь	по назначению

## Перечень тренировочных сборов (волейбол, пляжный волейбол)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	14	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	14	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема