

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО
«Спортивная школа №1»
_____ / С.И.Боровикова/
Приказ № _____
« ____ » _____ 2023 г.

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

Срок реализации – без ограничений

Составители:

Михайлева Ольга Викторовна,
заместитель директора по
организационно-массовой работе

Акопов Артур Вазгенович,
тренер-преподаватель
волейболу

Рецензент:

Прокопович Ольга Николаевна,
старший инструктор-методист ГБУ
Тверской области ЦСП «ШВСМ»

г. Кимры
2023 г.
Содержание

I.	Общие положения	
	Цель Программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
	Объем Программы	
	Виды (формы) обучения	
	Годовой учебно-тренировочный план	
	Воспитательная работа	
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Инструкторская и судейская практика	
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
IV.	Рабочая программа по виду спорта	
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Материально-технические условия реализации Программы	
	Кадровые условия реализации Программы	
	Информационно-методические условия реализации Программы	
	Приложение № 1 Годовой учебно-тренировочный план	
	Приложение № 2 Учебно-тематический план	
	Приложение № 3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования ««Спортивная школа №1» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке (спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол») и разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 № 987 (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218.

1.2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и Российской Федерации.

II. Характеристика Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «Волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО «Спортивная школа №1» (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.1. Объем программы.

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	12	12	14	18
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	624	624	728	936

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

- *Учебно-тренировочные мероприятия*

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно – тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью образовательного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при реализации Программы осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

Спортивные соревнования, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет	
Для спортивной дисциплины «волейбол»					
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»					
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	3	4	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- иные виды (формы) обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного

процесса на этапах спортивной подготовки. Разрабатывается и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется с учетом трудоемкости Программы (объемом времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлено в таблице, годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1.

Реализация Программы основана на особенностях вида спорта «волейбол» и проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол».

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Организацией в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15

2.4. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется Организацией с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года,
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, календарного плана воспитательной работы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов, беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, тестирования по темам борьбы с допингом в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: -на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; -на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;

			-на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «ФейрПлей»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

2.1. Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства, организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в Учреждении спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

на учебно-тренировочном этапе:

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;

- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития волейбола в Тверской области, в России и в мире;
- знать правила вида спорта «волейбол»;
- знать основные принципы жеребьевки команд на спортивных соревнованиях;
- принимать участие в судействе соревнований по волейболу в качестве судьи на линии, помощника секретаря;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- знать правила вида спорта «волейбол»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по волейболу в качестве судьи;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;

Примерный план инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	5
	Итого инструкторская практика:	9
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	5
	Итого судейская практика:	9
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	18

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	2
	Итого инструкторская практика:	11
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	5
	Итого судейская практика:	11
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	22
Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	2
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	3
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	2
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	2
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	2
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	2
	Итого инструкторская практика:	16
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	8
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	8
	Итого судейская практика:	16
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	32

2.2. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в

соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

2.8.1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают

оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;

- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;

- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;

- правильное сочетание работы и отдыха;

- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;

- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);

- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

2.8.2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Учреждении эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

2.8.3. Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

2.8.4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в

основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;

- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны

- при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок;

физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время

разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1	Бег на 20м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+11	+15

	(от уровня скамьи)			
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «волейбол». Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Контрольные упражнения по этапам подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в таблицах.

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя,

согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

4.1.1. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия могут различаться по цели: вновь осваиваемые, тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На занятиях усваивается новый материал по основам техники и тактики волейбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техническая подготовка является не только одной из важнейших составляющих подготовки спортсменов к участию в соревнованиях, но также и одним из важнейших определяющих факторов победы.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки спортсменов. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия спортивными играми начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема, основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствованию.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает **стартовые стойки** и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;

- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Время преодоления первого метра ускорения из стойки при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек, а от плеча к колену – 0,38 сек).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

- независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

- наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным «напрыгивающему» шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед: левая – правая (правая – левая); перемещение приставными шагами;

б) в сторону: перемещение приставными шагами; перемещение скрестными шагами;

в) назад: скрестными шагами назад под углом 45 градусов; шагами назад; поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам): перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага); перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом; перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом; поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Среднее время перемещения на 3 метра в сторону, под углом 45° (по результатам измерений в женских командах мастеров) используя приставной шаг – 1,51 сек, используя скрестный шаг – 1,42 сек,

Остановки: выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательна остановка.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении **передач** включает:

- прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;
- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в учебно-тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом: в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около 140°); положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче; удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются:

- правильный и точный выход под мяч;
- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;

- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

Верхние передачи можно классифицировать:

- а) по способу передачи (двумя руками, одной рукой);
- б) по высоте обработки (стоя, в прыжке, в приседе);
- в) по направлению передачи (над собой, вперед, за спину, боком);
- г) по положению относительно сетки (передачу на удар от сетки, передача на удар из глубины площадки).

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном положении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела). В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движения рук.

Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 2). Короткая передача описана раньше, угол взлета мяча составляет 75 ± 30 . При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются несколько ниже, так, что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быстрое движение рук. Угол вылета мяча – 67 ± 20 .

Для достижения эффекта неожиданности атакующих действий можно чередовать высоту передач и использовать отвлекающие действия.

Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – высота до 2 м; высокие – выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке - отвлекающие действия игрока, выполняющего

передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная – из другого.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди – стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, – это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения. Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и

минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе.

Требования к технике верхней передаче: перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не более ширины плеч.

При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально. Голова удерживается как можно ближе к вертикали. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

Перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения).

Во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть большего, чем мяч, размера, обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.

В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча.

Передача мяча сверху в падении перекатом на бедро и спину.

Техника: быстрое перемещение вперед – в сторону. Глубокий выпад с одновременным наклоном и разворотом туловища в сторону передачи. Передача активным движением предплечий и кистей рук. Мягкий перекат на бедро и спину.

Нижние передачи можно классифицировать:

- а) по способу передачи (двумя руками, одной рукой);
- б) по высоте обработки (стоя, в приседе);
- в) по направлению передачи (над собой, вперед, за спину, боком);
- г) по положению относительно сетки (лицом к сетке, спиной к сетке, боком к сетке).

Требования к технике нижней передаче:

- 1) Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.

2) При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.

3) Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

4) Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.

5) Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены.

6) Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приема.

7) При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.

8) После приема руки остаются в положении приема, или незначительно сопровождают мяч.

Прием мяча с падением на грудь. Техника: игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящийся впереди ноги резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной стороной ладони. После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько ширине плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

Требования к технике **верхней подачи:**

1. Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.

2. Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.

3. Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.

4. Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

5. Подбрасывание выполняется вертикально. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5 – 2 ступни.

6. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

7. Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости.

8. Удар начинается с движения плеча вперед.

9. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, или кулаком.

10. После подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу. После подачи рука показывает направление вылета мяча.

Выполнение верхней подачи:

И. П. – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса;

Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;

Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

При ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряженной ладонью сверху – сзади по мячу.

Выполнение боковой подачи:

1) И. П. – стоя боком к сетке, ноги на ширине плеч, слегка согнутые, мяч в левой руке на уровне пояса. Подбрасывается мяч до уровня головы на полметра впереди себя. Замах производится прямой рукой в сторону одновременно с подбрасыванием мяча. Вес тела переносится на левую ногу, прямая рука движется вперед и сопровождает движение мяча, удар производится напряженной кистью или кулаком по центру мяча сзади.

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Особенности техники нападающего удара при их тактической реализации (варианты нападающего удара).

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят:

медленные (до 10 м/с) ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с – такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Прямой нападающий удар. При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка.

Длина разбега – 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая, ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком: ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном – только третий напрыгивающий шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад.

При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90° .

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную

горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения, при замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение дает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху – сбоку хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед -вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед – вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущейся вперед – вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть:

- опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейнотонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока;
- выдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Ускоренный нападающий удар. Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре описанного скоростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько согнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается, сопровождающее движение минимально.

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом амплитуда замаха

увеличивается, туловище прогнуто в грудной и поясничной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное движение имеет значительную амплитуду.

В игре точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту – блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока – прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;

- удар выше блока – прямой ускоренный по ходу; обман выше блока – прямой медленный удар по ходу;

- обман мимо блока – прямой медленный удар с переводом руки; удары по блоку с отскоком в аут – прямой скоростной по ходу, боковой.

Нападающий удар с поворотом туловища. Удар выполняют в три этапа:

1-й этап – подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе. Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его);

2-й этап – поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап – выполнение нападающего удара по ходу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

Нападающий удар с переводом рукой. Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой палец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз-вперед.

Медленные удары (обманы). Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в ускоренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют

разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой») (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Перед обучением нападающему удару в прыжке с разбега игроки с недостаточной координацией предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитывать свои действия в соответствии с высотой, направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающегося своевременно выйти на мяч. Игрок часто прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение правильным ударом по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Поэтому не нужно торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачей) к нападающему удару. Необходимо сначала прочно закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара, полезно время от времени возвращаться к верхней передаче через сетку, контролируя скорость и точность выхода под мяч.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь

одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед – вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед – вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, – начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», прострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при подаче – приближение мяча к сетке (примерно к линии нападения).

Все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого – позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

Особенности техники блокирования при тактической реализации.

В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Его тактической задачей является обеспечение первого эшелона защиты против атакующих действий команды противника.

Частными решениями тактической задачи могут быть:

- защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места; игрока, слабо владеющего приемом мяча, и т. д.); зонное блокирование, здесь целесообразны варианты подвижного блока;

- нейтрализация нападающих ударов противника и, таким образом, защита всей площадки; это ловящее блокирование, здесь целесообразно использовать варианты подвижного блока.

Подвижный блок. Подвижный блок аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

Требования к технике блокирования:

1) Игрок располагается в непосредственной близости у сетки, ноги на расстоянии 1-1,5 ступней от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях.

2) Руки согнуты в локтях, ладонями вперед.

3) Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

4) Руки помогают прыжку, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.

5) После отталкивания руки выносятся вверх – вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой. Жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед – вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев.

6) В момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно.

7) Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающего соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8) Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание.

9) После блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху. После приземления игрок готов к следующим действиям.

При выполнении блокирования после перемещения в левую и правую сторону имеет место правосторонняя асимметрия. Это связано с тем, что более 50% нападающих ударов осуществляется из зоны 4, что накладывает отпечаток и на методику тренировки нападающих и защитных действий (блокирования).

Скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения из зоны 3 влево составляют 0,476 и 1,75 мс соответственно, а скрытый период и время перемещения вправо (в зону 2) составляют 0,442 и 1,121 мс. Незначительное запаздывание к месту встречи с нападающим игроком зоны 2 (в сравнении с перемещением вправо) влияет на качество блока. Поэтому в тренировках при

совершенствовании блокирования нужно распределять поровну время для атак из зон 4 и 2.

Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Вторая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего от определенных качеств и способностей (умение предвосхищать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего – мяча относительно сетки и т. д.), которые развиваются с помощью специальных упражнений.

Мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающим ударом, ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования. Если этого не придерживаться, то происходит отрицательная интерференция – навык концентрации взгляда на мяче при выполнении нападающего удара переносится на действия игрока при блокировании.

4.1.2. Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

К основам тактики относится и систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке.

Вести игру на высоком тактическом уровне возможно только при условии отличной подготовки игроков в физическом, техническом и волевом отношении. Успешность индивидуальных тактических действий зависит от своевременности, быстроты и активности действий игрока, ориентировки на площадке и взаимопонимания между партнерами.

Индивидуальные тактические действия

Своевременность действий – успешное выполнение любого приема или действия волейболиста на площадке зависит от того, своевременно ли реагирует игрок на изменения игровой обстановки. Более внимательный игрок, обладающий к тому же большим опытом, быстро разгадывает действия своих партнеров или противников.

Быстрота действий — важнейшее качество волейболиста, необходимое для успешных действий игроков нападения и защиты. Команда не боеспособна, если игроки не умеют быстро перемещаться для выбора места, медленно, без ускорения разбегаются при атаках, вяло производят удар по мячу.

Активность действий игроков является залогом успеха команды в борьбе с противником. Активность действий у игроков нападения и защиты осуществляется в разнообразных проявлениях.

Ориентировка на площадке. Большое значение для ведения игры имеет способность игроков ориентироваться на площадке. Ориентировка на поле — это не только умение видеть мяч, сетку и границы площадки, но и умение вести наблюдение за расположением и действиями своих партнеров и игроков противоположной команды.

Хорошая ориентировка на площадке способствует активному ведению игры и повышает тактическую направленность действий игроков.

Взаимопонимание между игроками. Успехи спортивной борьбы в такой командной игре, какой является волейбол, зависят, прежде всего, от

согласованности действий игроков всего коллектива. На каком бы высоком уровне ни играли отдельные игроки команды в защите и нападении, опыт наблюдений показывает, что положительного результата в конечном счете может достигнуть та команда, в которой в организации обороны и нападения взаимодействуют несколько игроков.

Взаимопонимание и взаимопомощь — основное условие для успешной коллективной игры команды, как в защите, так и в нападении. Взаимопониманию игроков необходимо уделять значительное внимание как при работе с начинающими волейболистами, так и в тренировках мастеров.

Тактические средства нападения.

К средствам нападения относятся не только все способы нападающих ударов, но и те средства игры, с помощью которых осуществляется вся предварительная подготовка для проведения нападающего удара. Основным средством успешной подготовки и выполнения нападающих действий является передача мяча.

К средствам нападения относятся также отвлекающие действия и подачи.

Передача мяча как средство нападения. Переход команды к активным действиям в нападении осуществляется после обороны.

В игре разрядников и мастеров спорта переход от обороны к нападению происходит преимущественно в таких игровых ситуациях:

- 1) Игроки принимают и разыгрывают мяч от сильной подачи.
- 2) Игроки принимают мяч, отскочивший от рук блокирующих игроков своей команды и направляют к сетке для удара.
- 3) Игроки принимают мяч от нападающего или обманного удара и переходят к нападению.

Без активного группового блокирования и хорошей защиты на задней линии, а также качественных вторых передач, никакое даже самое мощное нападение не сможет активно действовать.

Основной задачей игроков при выполнении передач мяча является создание с помощью маскировки своих действий таких условий, в которых завершающий удар мог бы проводиться при наименьшем сопротивлении обороняющейся команды. Это в значительной степени достигается благодаря точности первых передач и применения игроками отвлекающих действий.

Первая передача — одно из основных средств ведения игры в тактическом отношении. Способность команды не только защищаться, но и вести активную оборону с атакующими действиями определяется прежде всего умением игроков принимать и одновременно точно передавать мячи от сильных подач и нападающих ударов. В современном волейболе выполнение тактических завязок — первых

передач представляет значительную сложность, так как большинство мячей принимается от сильных боковых подач и нападающих ударов.

Наибольшая точность и тактическое разнообразие достигается при передачах мяча сверху из высоких опорных исходных положений. Точности и плавности передач, выполняемых из этих исходных положений, способствует пластичность движений игрока, особенно рук, кистей и пальцев.

Удобство различных перемещений и поворотов в любом направлении, а также хороший зрительный контроль за передачей и окружающей обстановкой при выполнении передач из высоких исходных положений создают все возможности для необходимого использования тактических свойств этого средства игры.

В разных тактических системах игры направление первых передач носит различный характер. При игре в три касания первые передачи направляются на одного из игроков передней линии, расположенного под сеткой для выполнения второй передачи мяча. Такие передачи могут производиться из всех зон площадки на любого игрока передней линии (в зависимости от комбинаций). Первые передачи сравнительно не сложны по выполнению, и они имеют заранее обозначенный ориентир — игрока, находящегося под сеткой. Траектория полета мяча не должна быть особенно высокой, так как вторую передачу (для нападающего удара) игроку удобнее выполнять тогда, когда мяч направлен на уровне его лица.

Однако траектория первой передачи не должна быть и слишком пологой, так как при этом увеличивается скорость полета мяча и затрудняется прием мяча для игрока, выполняющего вторую передачу мяча. Если игрок направляет первую передачу близко стоящему партнеру, то траектория полета мяча может быть и высокой.

Подобные же требования предъявляются к первым передачам мяча при выходах игрока задней линии к сетке для усиления нападающих действий игроков линии нападения.

Тактическая система нападения передачи «сразу» на удар своим названием подчеркивает значение первой передачи.

При первой передаче с задней линии на линию нападения необходимо учитывать расположение нападающего игрока по отношению к передающему. Если передающий игрок находится на одной, перпендикулярной сетке, линии с нападающим, то передачу следует направлять справа или слева стоящему от него партнеру. В процессе игры первую передачу на удар нужно направлять на игрока, не участвующего в блокировании, так как он не располагается под сеткой и имеет возможность сделать нападающий удар с разбегу.

В тех случаях, когда игрок, не участвующий в блокировании, находится на одной, перпендикулярной сетке, линии с передающим, мяч следует посылать несколько правее места его расположения (для игрока-левши — левее).

Вторая передача — важное средство подготовки нападающего удара. Она применяется не только при игре в три касания с использованием двух нападающих передней линии, но и при выходах игрока задней линии для розыгрыша мяча любому игроку нападения (а также при игре в нападении с первой передачи).

Общая тактическая задача второй передачи состоит в том, чтобы «вывести» игрока, завершающего комбинацию нападающим ударом, без блокирования или против одного блокирующего игрока. При выполнении второй передачи имеются два направления в тактике, в соответствии с которыми разработаны комбинации против группового блокирования.

Блокирующим противникам приходится располагаться по всей длине сетки. Это достигается с помощью «широкой раскидки», т. е. передач с большими по длине траекториями. Такие передачи направляются через всю площадку. Например, игрок зоны 2 передает мяч на край сетки партнеру зоны 4. Вторые передачи с длинной траекторией используются не только при системе игры в нападении с первой передачи, но и при розыгрыше мяча игроком, выходящим с задней линии.

Наибольшей эффективности достигают длинные передачи, имеющие сравнительно невысокую траекторию и, естественно, большую скорость. При этом связующий блокирующий игрок зоны 3 противника обычно не успевает переместиться в зону атаки для участия в групповом блокировании.

Очень распространены в современной игре длинные скоростные передачи, известные под названием «прострелов». Скоростные передачи применяются пока преимущественно в мужских командах; выполнение удара с таких передач требует чрезвычайной подвижности и резкости движений при разбеге, прыжке и ударе; эти качества не всегда достаточно развиты у женщин-волейболисток.

Скоростные передачи характерны тем, что имеют низкую траекторию полета мяча.

При выполнении второй передачи в комбинациях второго типа (или при откидке в прыжке) розыгрыш мяча производится приблизительно в одном и том же месте площадки с расчетом на то, чтобы блокирующий игрок не успел сблокировать удар с короткой передачи или поставить повторный блок на короткую откидку. Такие передачи применяются при системе игры в нападении с выходом игрока задней линии к сетке для розыгрыша вторых передач. Описываем одну из комбинаций (при этом игрок зоны 3 противоположной команды, как правило, блокирует). В тот момент, когда нападающий и блокирующий игроки начинают опускаться, следует короткая передача в глубь площадки (за спину нападающего

игрока зоны 3) и другой нападающий игрок производит завершающий удар. Организация повторного блока затруднена в данном положении по двум причинам: игрок зоны 3 только начинает приземляться, а игроки зон 2 и 4, хотя и готовы для блокирования, но не могут его осуществить, так как игрок зоны 3 расположен в месте атаки и мешает своим партнерам. Однако, если вторая передача будет выше определенного уровня, то блокирующий игрок зоны 3 без особенного труда успеет второй раз поставить блок.

Наибольшего успеха достигают низкие передачи-откидки при нападении с первой передачи. В тех случаях, когда на удар с первой передачи игроки противоположной команды организовали двойное блокирование, нападающий игрок выполняет вместо удара низкую откидку близко расположенному партнеру. Удары с откидкой при двойном блокировании на первую передачу обычно проводятся без блока, так как игроки, опустившиеся после постановки блокирования удара с первой передачи, не успевают переместиться в место новой атаки и повторно прыгнуть для обороны своей команды.

Вторые передачи-откидки могут выполняться игроком перед собой или за голову. Игрок, передающий вторую передачу-откидку, в момент передачи поворачивается правым или левым боком к сетке. Некоторые игроки с успехом применяют откидку, находясь лицом к сетке.

Особенно результативны откидки одной рукой в прыжке при первой передаче, направленной близко на сетку, так как практически в таких случаях можно производить только нападающий удар, а выполнение откидки требует от игрока высокого уровня техники владения мячом. Такие откидки, даже без предварительного применения отвлекающих действий, всегда создают условия для проведения завершающего удара без блока. Значительная сложность техники передачи одной рукой в безопорном положении не сделала этот тактический прием распространенным. Однако при систематическом совершенствовании на учебно-тренировочных занятиях откидок мяча одной рукой с передач, направленных на сетку (или для усложнения на сторону противника), волейболисты, бесспорно, смогут использовать в играх это эффективное тактическое средство для подготовки нападающих ударов.

Первые и вторые передачи, являясь средствами тактической подготовки нападающих ударов, в любых системах игры и их комбинациях, на каком бы высоком уровне они ни выполнялись, прежде всего должны отвечать основному своему свойству—соответствовать (по направлению, длине и высоте) индивидуальным особенностям нападающих игроков. В противном случае ни один самый хитроумный тактический замысел, ни одна комбинация не смогут увенчаться успехом.

Нападающий удар является решающим тактическим средством ведения игры в борьбе с командой противника.

Команда, виртуозно играющая в защите, но не имеющая в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях.

Назначение ударов, в зависимости от защитных действий обороняющейся команды, должно носить определенную целенаправленность.

Нападающие удары при отсутствии блока противника. В тех случаях, когда игроки обороняющейся команды по какой-либо причине не сумели организовать блокирования, нападающий удар может принести лучший результат, если игрок будет учитывать следующие моменты.

1) При близкой к сетке передаче следует применять нападающий удар максимальной силы, направляя мяч в площадку по возможно кратчайшему пути. Мячи от таких ударов почти невозможно принять.

2) С передачи, отдаленной от сетки на значительное расстояние, целесообразно производить сильный удар в зону расположения игрока противника, слабее других владеющего действиями защиты.

3) Положительных результатов достигают удары с изменением предполагаемого в начале направления полета мяча (различные удары с переводом и «срезки»).

4) Нападающий игрок в момент удара (в безопорной фазе) должен уметь вести наблюдение за положением защитников и при малейшей неточности одного из них в выборе места направлять мяч ударом (или обманным ударом) в эту зону площадки.

Нападающие удары против одного блокирующего игрока. При современной разносторонней технике нападения без особого труда возможно проводить атаки против индивидуального блока. В зависимости от действий блокирующего может быть использован тот или другой способ нападающего удара. При закрытии блоком противника направления прямого нападающего удара из зоны 4 для обхода блока применяется перевод влево без поворота и с поворотом туловища влево и перевод вправо с поворотом туловища влево. Аналогичные действия можно применять для «обхода» блока (при ударе из зон 3 и 2).

Выполняя удары с переводом из различных зон площадки, игрок должен учитывать ориентиры площадки. Диапазон действий различных способов нападающего удара, выполняемых из различных зон, не одинаков.

Нападающие удары против группового блокирования. Если проведение атаки при организации блокирования одним игроком не представляет особенной трудности, то групповой блок является серьезным противодействием атакам нападающей команды.

Отвлекающие действия. Особенно эффективными тактическими средствами подготовки и проведения атак в современном волейболе являются отвлекающие действия.

Отвлекающие действия состоят из имитации различных игровых движений, целью которых является отвлечение внимания противника от выполнения последующего приема.

Отвлекающие действия при передаче мяча. Имитация второй передачи в прыжке с последующим направлением мяча двумя руками на незащищенные места площадки противника чаще всего выполняется передним правым игроком, но может быть использована любым игроком передней линии. Данный прием стал применяться в связи с тем, что в момент подачи противника блокирующие игроки находятся под сеткой и на площадке в этот момент образуются незащищенные места. При этом отвлекающем действии иногда игрок может направлять мяч за голову.

Отвлекающие действия при второй передаче мяча могут применяться подтянувшись к сетке передним правым и передним центральным игроком, а также при выходах к сетке одного из игроков задней линии с целью розыгрыша мяча любому из троих нападающих. Выполнение отвлекающих действий при второй передаче мяча требует согласованности и взаимопонимания игроков линии нападения с игроком, выполняющим передачу.

При имитации нападающего удара с последующей передачей мяча партнеру игрок, отвлекая своими действиями блокирующих игроков противника, выносит вверх вторую руку и передает—откидывает мяч партнеру в заблуждение блокирующих игроков противника, так как каждая передача заранее нацеливает блокирующих игроков на розыгрыш мяча для нападающего удара в определенном месте площадки.

Отвлекающие действия при первой и второй передачах используются как при розыгрыше мяча у сетки, так и при передаче для нападающего удара с задней линии.

Отвлекающие действия при нападающем ударе. При имитации нападающего удара с последующим тихим опусканием мяча одной рукой на блок или пустые места площадки противника игрок производит сильный замах для удара (имитация) и в последний момент «тихо» направляет мяч пальцами на руки блокирующих игроков или в незащищенные места их площадки. Посылать мяч на незащищенные места площадки целесообразно при групповом блокировании, учитывая при этом расположение страхующих игроков. Сложность приема таких мячей игроками обороняющейся команды заключается в быстрой смене действий, что вызывает у защитников тормозные процессы, затрудняющие ответную реакцию. Однако игроки обороняющейся команды при многократном применении

противником медленно летящих «тихих» мячей приспособляются к их приему. Поэтому такие обманные действия достигают результата только при чередовании с сильными нападающими ударами.

Эффективным тактическим средством нападения является имитация передачи мяча в прыжке с последующим нападающим ударом.

Подачи. Разнообразие, точность и сила, с которой может посылаться мяч при подаче на площадку обороняющейся команды, позволяют в настоящее время считать подачу одним из средств активных нападающих действий.

К подачам с большой первоначальной скоростью относятся: верхняя боковая и верхняя прямая подачи. Для точного направления мяча применяется верхняя прямая подача без большого замаха руки с незначительным силовым усилием в момент удара.

Наибольшего результата достигают сильные боковые подачи. Такие подачи нередко приносят команде подряд несколько очков. Часто игроки обороняющейся команды при приеме сильной подачи не могут достаточно точно направлять первую передачу и расстраивается принятая система игры, нападающий удар приходится выполнять с далеких от сетки (неудобных для нападающего игрока) передач или против группового блокирования защищающейся команды.

Все это снижает качество нападающих действий одной команды и, напротив, облегчает оборону и активизирует подготовку и проведение атак в другой команде.

Тактические средства защиты.

К средствам защиты относятся блокирование и передачи. В передаче мяча, как и в других приемах игры, ярко проявляется переход от защиты к наступательным действиям. Например, блокирование из средства защиты может перейти, в случае резкого отскока мяча от блока на сторону противника, в средство нападения. Однако, несмотря на тесную связь и взаимозависимость действий защиты и нападения, каждое из них имеет характерные черты и особенности.

Основным средством защиты от нападающих ударов в непосредственной близости от сетки является **блокирование**. Умелое применение одиночного и группового блокирования обеспечивает команде надежную оборону. **Индивидуальное блокирование.** При блокировании очень важно точно и своевременно расположить руки игрока по отношению к мячу в зависимости от направления, силы, вида нападающего удара и отдаленности передач мяча от сетки.

Умение блокирующего игрока выставить руки именно в то место, в которое направлен ударом мяч, вырабатывается на основании изучения движений нападающих игроков (в опорной и безопорной фазе).

Вторым, не менее важным, условием для качественной постановки блока является своевременность действий блокирующего игрока относительно действия

нападающего. Для своевременной организации блока в большинстве случаев прыжок следует выполнять значительно позднее прыжка нападающего игрока, а именно в тот момент, когда нападающий игрок находится в фазе взлета и производит замах для удара по мячу.

Исключение составляет момент выполнения прыжка при блокировании нападающего удара с коротких и скоростных передач. При блокировании таких ударов прыжок блокирующего следует производить одновременно с прыжком нападающего.

Своевременность прыжка во многом зависит от специфики действий различных нападающих, поэтому блокирующий должен постоянно изучать индивидуальные особенности каждого нападающего игрока противоположной команды и до встречи с этой командой, и в процессе игры с ней.

Групповое блокирование. В групповом блокировании могут участвовать все игроки передней линии. Однако чаще всего в групповом блоке принимают участие только два рядом стоящих партнера (двойной блок), третий нападающий помогает в организации страховки. Тройной блок иногда используется для противодействия нападающему удару большой силы. Тройное блокирование целесообразно только при нападающем ударе со второй передачи мяча.

Нападающий удар с первой передачи в связи с возможностью откидки не всегда можно рекомендовать блокировать даже вдвоем.

Большое значение для успешного проведения группового блокирования имеет четкое распределение функций между игроками передней линии; их исходное положение и действия каждого из них зависят от обязанностей и действий нападающих игроков противоположной команды. Подготавливаясь к блокированию, игроки располагаются под сеткой и наблюдают за действиями нападающих игроков противника.

Наиболее простыми для организации двойного блока будут тактические комбинации, при которых первая передача направляется на стоящего под сеткой игрока зоны 3 или 2 для последующей второй передачи нападающему игроку.

Более сложной будет организация двойного блока при игре с розыгрышем первой передачи на выходящего к сетке игрока задней линии для второй передачи или при нападении с первой передачи и откидки.

Чередование нападающих ударов с обыкновенных высоких передач с ударами с низких и скоростных передач, использование для ведения нападения всей длины сетки, большое разнообразие нападающих ударов, применяемых с отвлекающими действиями при этих системах игры, создают трудные условия для группового блокирования. В связи с этим значительно увеличиваются перемещения блокирующих игроков и особенно центрального блокирующего игрока, который

является связующим звеном при организации двойного блока во всех зонах площадки, а поэтому, как правило, сильнейший на линии блокирующий игрок выполняет эти функции. Если сильнейший на линии блокирующий игрок находится в зоне 2 или 4, то обычно после своей подачи этот игрок меняется местами с партнером справа или слева.

Наиболее существенную роль при групповом блокировании играет взаимодействие игроков при атаках нападающих противоположной команды.

Необходимо различать основного и вспомогательного блокирующих игроков. Основной блокирующий — игрок, находящийся ближе к месту нападающего удара противника; его функции заключаются в том, чтобы наиболее правильно определить направление полета мяча от удара и его блокировать. Вспомогательный блокирующий — игрок, который перед блокированием вынужден сделать предварительное перемещение к месту атаки; функции этого игрока состоят в том, чтобы присоединить свои руки к рукам основного блокирующего игрока и усилить тем самым блокирование одного из возможных направлений удара. Основной блокирующий прыгает и выставляет руки над сеткой несколько раньше, чем вспомогательный, который присоединяется в последний момент.

Разграничение обязанностей между блокирующими игроками сводит до минимума такие случаи, когда мяч проходит в образовавшееся окно между руками двух партнеров, каждый, из которых действует обособленно, руководствуясь своими субъективными ощущениями.

Понятие основного и вспомогательного блокирующего не должно рассматриваться и применяться на практике к любым игровым ситуациям догматически.

Блокирование нападающих ударов при розыгрыше второй передачи игроком, выходящим с задней линии. При системе игры с выходами нападающие игроки (один или два) выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) для проведения удара без блока третьим игроком. Содержание подобных тактических комбинаций изложено ниже.

Блокирование нападающих ударов при системе игры с первой передачи представляет наибольшую сложность и требует от игроков хорошего умения сочетать индивидуальное блокирование с групповым. В различных игровых ситуациях, учитывая действия конкретного противника, на удар с первой передачи можно рекомендовать индивидуальный или групповой блок.

Индивидуальный блок на удар с первой передачи следует применять в следующих случаях:

1. Если первая передача направлена для удара неточно и нападающий игрок не может выполнить сильного удара.

2. Если нападающий игрок, которому предназначена первая передача, менее опасен, чем его партнеры.

3. Если передача для удара дана очень близко к сетке и нападающий игрок может едва дотянуться до мяча. Такое положение игрока обуславливает ограниченность действий нападающего удара. При этом удар, как правило, может быть произведен только в одном каком-либо направлении, а поэтому может быть заблокирован одним игроком.

Организовывая групповой блок при ударе с первой передачи, следует всегда помнить, что в случае откидки нападающий удар будет выполняться из другой зоны, а для этого необходимо после приземления быстро переместиться и присоединиться к своему партнеру в месте новой атаки. Даже в тех случаях, когда при индивидуальном блокировании нападающий игрок противника по какой-либо причине откинул мяч рядом стоящему партнеру, игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен также стараться принять участие в групповом блоке.

Двойной блок на удар с первой передачи ставят, когда первая передача для удара дана сильнейшему нападающему игроку на линии, атаки которого представляют значительно большую опасность, чем удары других нападающих игроков. Двойное блокирование можно использовать и в тех случаях, когда передача для удара направлена к сетке таким образом, что можно произвести только нападающий удар, а откидку выполнить невозможно. Кроме этого, постановка двойного блока может применяться, когда заранее, из наблюдений, известно, что нападающий игрок плохо выполняет откидку и поэтому большей частью производит удар сам.

Действия защиты при подачах противника. Наиболее существенными моментами для приема и передачи мячей с подачи являются: правильное исходное расположение игроков на площадке в зависимости от системы игры команды, умение точно выбирать место в соответствии с направлением траектории полета мяча с подачи и безошибочное выполнение собственно передачи мяча.

Одним из принципов расположения игроков на поле во всех системах игры является группировка игроков в середину площадки. Это положение обуславливается тем, что большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки и менее значительный процент направляется в сектора поля, расположенные ближе к линиям.

Для успешного выбора места для передачи игроки в момент подачи должны стоять таким образом, чтобы не закрывать друг друга, предоставляя тем самым каждому оборонять определенный участок волейбольной площадки. С другой стороны, для того чтобы большинство мячей с подачи принималось без падений из высоких исходных положений игрокам передней линии, необходимо принимать

мячи, пролетающие справа или слева от них на уровне головы, так как при снижении таких мячей сзади стоящим партнерам приходится выполнять передачи с падениями.

При приеме мячей с подачи (особенно сильной) необходимо прикрывать отдельных игроков, слабо владеющих передачей с подачи. Эти функции выполняют близ стоящие игроки. Всегда «прикрывается» при подаче ближними партнерами запасной игрок, только что введенный в игру.

При сильной подаче ближний игрок всегда подстраховывает принимающего мяч и увидев, что в приеме может произойти ошибка, заранее начинает перемещаться в его сторону.

При использовании нападающей командой заслонов при подаче первая передача обороняющейся команды значительно осложняется. Для приема мяча с подачи, выполненной с заслоном, игроки стараются наблюдать за подающим волейболистом в просвете между противниками.

Действия защиты на передней и задней линиях при нападающих ударах противника. При приеме мячей в защите очень важно игроку правильно выбрать место в зависимости от действий нападающих и блокирующих игроков. Лучшими способами приема мячей от нападающих ударов будут передачи сверху из опорных исходных положений. Передачи с падениями-перекатами на грудь применяются в тех случаях, когда защитник неправильно, выбрал место, или полет мяча неожиданно изменился, что часто бывает при отскоках мяча от рук блокирующих игроков или при обманных ударах противника.

Выбор места защитником зависит от направления удара и остроты угла полета мяча по отношению к площадке.

Действия игроков при страховке. Под термином «страховка» в волейболе принято понимать передачу мяча игроками передней линии (не участвующими в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии который выходит к сетке в зону проведения атак. При нападающем ударе со своей стороны в страховке должна участвовать вся команда. Игрок, выполняющий удар, обязан всегда быть готовым подстраховать мяч, неожиданно отскочивший от рук блокирующих. Страховка своего партнера постоянно осуществляется ближним игроком при приеме мяча от сильной подачи и нападающего удара противника.

Действия страхующих игроков на передней линии определяются расположением нападающих и блокирующих игроков своей команды и команды противника в различных игровых ситуациях. В зависимости от места атаки расположение игроков на страховке будет изменяться.

При тройном блокировании игрок зоны 6 один выполняет функции страхующего, при этом он располагается приблизительно в полутора метрах сзади

центрального блокирующего, готовясь сделать перемещение в любую сторону для приема мяча.

Тактические системы нападения. Тактическая система ведения игры в нападении определяется расположением игроков линии нападения и главным образом направлением передач для нападающих ударов. Каждая система игры имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством передач и завершающих ударов.

Система игры со второй передачи (два нападающих). Наиболее простой для команд младших разрядов будет система игры с подтянутым к сетке игроком зоны 3, который направляет вторую передачу для удара игроку зоны 4 или 2. При такой системе нападения в команде максимально используются сильнейшие нападающие игроки и для них создаются наилучшие условия для выполнения нападающего удара; при первой передаче с подачи и при второй передаче достигается большая точность в передачах, так как расстояние, на которое нужно направлять мяч, значительно меньше, чем при других системах игры.

В связи с тем, что новички еще недостаточно владеют техникой блокирования, система с двумя нападающими вполне оправдывает себя на данном этапе подготовки волейболистов.

Если первая передача с подачи или нападающего удара направляется из зон 1 или 2, то игрок зоны 3 поворачивается в сторону направления первой передачи и направляет мяч нападающему игроку зоны 2. В дальнейшем такие передачи могут посылаться «за голову» для удара игроку зоны 4.

В тех случаях, когда в зоне 3 находится сильнейший нападающий игрок команды, необходимо использовать это преимущество, предоставив ему возможность проводить завершающие удары из этой зоны. С этой целью игрок зоны 3 оттягивается от сетки для участия в нападении, а для выполнения второй передачи подходит к сетке игрок 2 или 4. Последний в момент подачи противника находится под сеткой в своей зоне, а в дальнейшем меняется местами с игроком зоны 3, который в момент подачи стоит не под сеткой, а за трехметровой линией.

По мере спортивного совершенствования игроки в достаточной степени овладевают точностью передачи, а также приобретают более разносторонние навыки в выполнении нападающего удара. В связи с этим возникает возможность перехода к более эффективным тактическим действиям, даже при использовании наиболее простой системы игры.

Если все внимание начинающих волейболистов направлено на точность передач, то в дальнейшем игроки в результате более совершенного владения мячом могут вводить в тактику неожиданные для противника комбинации. Необходимость

завершающего удара достигается прежде всего изменением направления и длины траектории передач для нападающих ударов.

Из-за частых изменений направления и длины траектории полета мяча при второй передаче блокирующие игроки не успевают концентрироваться в месте атаки. Для игрока нападающей команды создается возможность провести удар без блока или против одного блокирующего игрока.

Система игры со второй передачи (три нападающих). Применение этой системы может принести успех в том случае, когда нападающие игроки владеют ударами с различных как по высоте, скорости, так и отдаленности от сетки передач.

Если же все игроки производят удары только с высоких вертикальных передач, то тогда нет смысла игроку с задней линии выходить к сетке для розыгрыша мяча любому из трех нападающих, так как блокирующие игроки противника будут успевать организовывать групповой блок. Выходить к сетке для второй передачи должны игроки, хорошо владеющие передачей и заранее специализирующиеся в ней, так как вторая передача при выходе к сетке выполняется после перемещения, что и является более сложным и, кроме того, качество передачи должно удовлетворять не одного нападающего, а всех игроков линии нападения. Выходить к сетке рекомендуется игрокам зон 6 и 1.

Наилучший результат при этой системе игры достигается в тех случаях, когда один из игроков на линии нападения хорошо владеет ударом с короткой передачи. Обычно атаки с коротких передач производятся в зоне 3, при этом центральный блокирующий игрок вынужден все время ждать атаки. Атаки второго игрока в том случае, если действия нападающего играющего с короткой передачи оказались отвлекающими, как правило, проводятся из-за спины игрока, имитирующего удар с короткой передачи (удар с заслоном) или с длинных передач, направленных на край сетки.

Чередование этих двух принципов раскидки против группового блокирования является основной отличительной чертой этой системы игры. Однообразные атаки нападающих игроков только с коротких передач, или только из-за заслона, или только с длинных передач, направленных на края сетки, не могут приносить успеха команде длительное время, так как блокирующие игроки быстро к ним приспособятся.

Таким образом, вторая передача при выходах игрока к сетке должна направляться с учетом индивидуальных возможностей игроков своей команды и противодействия блокирующих игроков противника.

Для того чтобы затруднить постановку группового блока, необходимо не только постоянно чередовать направление и длину второй передачи, но и уметь принимать такое исходное положение при второй передаче, которое не давало бы

противнику определить заранее характер и направление передач. Такое исходное положение игрока характерно расположением рук; они находятся несколько выше обычного, на уровне лба, что удобно для передачи мяча не только вперед и перед собой, но и за голову.

Система игры с первой передачи. Наиболее эффективной из всех систем игры является система ведения игры с первой передачи на удар.

Как правило, при игре с первой передачи все нападающие располагаются за трехметровой линией для активного участия в атакующих действиях. Исключение составляют игровые расстановки, при которых первая передача направляется на удар под левую руку находящемуся под сеткой игроку зоны 3 или 2.

В связи с тем, что первая передача на удар не всегда может быть направлена точно, ее рекомендуется выполнять не на основного нападающего (сильнейшего на линии), а на вспомогательного или связующего игрока с тем, чтобы в случае плохой первой передачи более сильный нападающий мог завершить тактическую комбинацию ударом со второй, более точной, передачи.

Кроме того, игрокам нападающей команды при направлении первой передачи на удар или второй передачи-откидки следует руководствоваться расстановкой блокирующих игроков противника. Завершающий удар рациональнее выполнять в зоне менее сильного блокирующего игрока. Иногда в тех случаях, когда первая передача направлена недостаточно точно, нападающий удар достигает особенной результативности, так как блокирующие игроки и защитники противника, не подготовив себя к блокированию и приемам мяча, оказывают минимум сопротивления. Это обстоятельство обязывает нападающих игроков совершенствоваться в ударах с «плохих», неточных передач.

Если первая передача направлена таким образом, что нападающий удар с этой передачи не может представлять опасности для противника и последний не блокирует, следует передать мяч из опорного исходного положения для удара одному из своих партнеров.

Тактические системы защиты. Тактическая система игры в защите характеризуется расположением игроков передней и задней линий и их взаимодействием в момент атакующих действий противника. В настоящее время применяются две тактические системы защиты. Различие этих систем заключается в уменьшении или увеличении игроков защиты на задней и передней линиях. Усиление страховки на передней линии или защиты на задней линии осуществляется за счет смещения игрока зоны 6 вперед или назад.

Система двух защитников на задней линии одной из своих главных задач имеет усиление страховки на передней линии. С этой целью игрок зоны 6, постоянно перемещаясь, всегда находится в зоне проведения атак противника,

готовясь подстраховать мяч от блока или от обманного удара. Кроме этого, улучшение качества страховки при этой системе игры осуществляется в результате ее усиления одним из игроков передней линии, не участвующим в групповом блоке (обычно игрок зоны 2 или 4).

Применение этой системы защиты вполне оправдывает себя, если команда хорошо блокирует и в значительной степени нейтрализует сильные нападающие удары игроков противоположной команды. При этом большое количество мячей, отскочивших от блока, остается в пределах трехметровой линии и принимается страхующими игроками.

Система трех защитников. Основная цель системы трех защитников — усиление задней линии защиты. С помощью увеличения защитников на задней линии зоны ответственности каждого из них уменьшаются, в результате чего усиливается обороноспособность защиты на задней линии. В современной практике игры значительно усилилась атакующая мощь нападающих ударов и многие команды стали вначале эпизодически, а затем все более регулярно использовать систему трех защитников. Особенно положительных результатов эта система защиты достигает при атаках нападающих, способных производить удары высоко над верхним краем сетки (поверх блока) или при ударах с далеких дистанций от сетки без организации защиты на передней линии (без блока). Отрицательной стороной системы является недостаточная страховка, так как в ней может участвовать лишь один игрок, который не блокирует.

Обе системы защиты, рассмотренные выше, должны находиться в арсенале тактических средств волейбольных команд. Применять ту или иную из них следует с учетом индивидуальных особенностей нападающих игроков противника и конкретной игровой обстановки.

При выборе тактики необходимо учитывать степень технической подготовленности своей команды, а также технико-тактическую оснащенность команды, с которой предстоит встреча.

Технические и тактические возможности игроков своей команды тренер-преподаватель изучает в процессе тренировочной работы и контрольных игр, и в соответствии с полученными данными определяет расстановку сил в своей команде, а также тактические системы.

При определении состава команд или возможности участия в тех или иных тактических действиях принимаются во внимание физические данные и стиль каждого игрока. При выборе тактики тренер-преподаватель должен предусмотреть также и недостатки игроков.

Перед каждым соревнованием необходимо проводить анализ тактической подготовленности команды, с которой предстоит встреча. Предварительный разбор

действий конкретного противника облегчит борьбу и будет во время состязаний способствовать успешному выступлению команды. Тактические комбинации, применяемые противником, не будут носить неожиданный для игроков характер, а, напротив, встретят в них заранее продуманное, организованное сопротивление всех линий защиты. С другой стороны, просмотр и разбор игры будущего противника позволит найти наиболее слабые звенья в его обороне, что, безусловно, даст положительные результаты при проведении атак именно в этих зонах.

Просмотр игры команды противника. Наблюдения за игрой команды, с которой предстоит встреча, желательно проводить совместно всей командой, чтобы иметь более полное представление о технико-тактической оснащенности команды и каждого игрока, а также о тактических комбинациях, применяемых командой в различных игровых расстановках.

До начала, просмотра игры команды противника тренер-преподаватель или капитан сообщают каждому игроку, на что ему особенно следует обратить внимание. Наблюдение за действиями противника распределяют между игроками в зависимости от их основных функций в игре на передней и задней линиях.

Кроме этого, выявляется темп ведения игры командой противника, отмечаются слабые морально-волевые качества отдельных игроков в ответственные моменты игры.

Таким образом, у игроков создается довольно полное представление о характере игры команды в целом и каждого игрока в отдельности.

Разбор предстоящей встречи. К моменту разбора предстоящей встречи тренер-преподаватель намечает тактический план ведения игры, определяет основной состав на игру, расстановки игроков на площадке, в зависимости от принятых систем и комбинаций ведения игры в нападении, распределяет функции между игроками в соответствии с действиями противника. Намеченный темп игры должен отличаться по характеру от темпа игры команды противника и быть непривычным для нее.

При составлении тактического плана на игру обязательно надо объективно сопоставить свои силы с силами противоположной команды. При разборе предстоящей встречи не следует преувеличивать силы противника – это может вызвать угнетенное моральное состояние, чувство обреченности у отдельных игроков, а иногда и у всей команды.

На разборе перед встречей даже с более сильным противником необходимо настраивать команду таким образом, чтобы вселить ее игрокам уверенность в своих силах. Следует напоминать игрокам положительные примеры соревнований, проведенных когда-то и выигранных в трудной борьбе у сильных соперников.

Поэтому перед ответственными соревнованиями команду надо воодушевить, вселить уверенность в успехе, в победу.

Намеченный перед игрой тактический план не является догмой. В связи с неожиданностями, возникающими в процессе игры, тактический план может измениться. Разработанный на игру тактический план не может предусмотреть рецепта на все игровые ситуации, а поэтому большое значение имеет руководство тренера-преподавателя и капитана команды во время самой игры.

Ведение игры. Как бы тщательно ни был подготовлен тактический план на игру с противником, во время соревнований может возникнуть много неожиданностей. Вести игру — это значит учитывать возникающие неожиданности, своевременно и соответствующим образом реагировать на них, стараясь взять инициативу в свои руки, и тем самым обеспечить успех своей команды на соревнованиях.

Руководство тренера-преподавателя ведением игры команды может осуществляться только в минутные перерывы или через игрока, вошедшего в игру из запаса. Непосредственно в процессе соревнований ведет игру капитан команды.

Минутные перерывы имеют большое значение для руководства тренера-преподавателя процессом игры. Как правило, минутные перерывы используются в конце партий, в ответственные моменты игры, когда физическое и моральное возбуждение достигает наивысшей степени.

Во время минутного перерыва тренер-преподаватель не должен ограничиваться частными замечаниями относительно ошибок отдельных игроков. В минутный перерыв необходимо сделать конкретные замечания и указать на серьезные причины, главным образом влияющие на ход игры, а также и на средства и способы ведения игры, с помощью которых можно было бы добиться победы над командой противника.

Замены. Умелое применение замен оказывает положительный результат на ход игры своей команды.

Каждая замена игрока должна быть целенаправленна тактически и обоснована. «Замен для замен» — не должно быть места в процессе соревнований. Из-за бессодержательных и многочисленных замен во время игры и между партиями команда может потерять уверенность в игре.

Характер и тактическое содержание замен могут быть различными, в зависимости от конкретных условий игровой обстановки и действий игроков своей и противоположной команды.

Основными причинами для замен могут быть следующие:

- а) замена игрока, допускающего ошибки;
- б) замена игрока, в результате проявления растерянности;

в) замена игрока основного состава из-за утомления, для сохранения его сил и выхода на площадку в решающий момент игры;

г) замена игроков на передней и задней линиях с целью усиления нападения или защиты;

д) замена игроков, если израсходованы минутные перерывы.

Комплектование команд существенно влияет на выбор тактики игры. В зависимости от умелого использования способностей и физических данных игроков можно добиться (как показывает практика) значительных успехов в соревнованиях.

В связи с развитием техники и тактики игры отечественного волейбола развивались и совершенствовались принципы подбора игроков для состава команд. Так, с усилением нападения возникла необходимость увеличения числа игроков, способных успешно блокировать, а с развитием блокирования команды стали пополняться высокорослыми игроками атакующего стиля. Таким образом, в командах постепенно уменьшалось число игроков с профилем защитников и увеличивалось количество нападающих игроков.

В дублирующем составе команды целесообразно иметь разнообразных по стилю игроков, способных в случае замены выполнять функции волейболистов основного состава.

Тактическая подготовка команды.

Тактическая подготовка игроков и команд осуществляется в результате:

- 1) изучения теоретических основ игры.
- 2) выполнения специальных упражнений, приближенных к условиям игры.
- 3) тренировочных игр.
- 4) товарищеских встреч (контрольных соревнований).
- 5) соревнований.

4.1.4. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

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.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач, 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 подготовки, 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, футболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в 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 изучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости. Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.

- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).

- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Развитие силы. Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья центральной нервной системы волейболиста, деятельности коры его головного мозга, биохимических процессов, степени утомления мышц и др. Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упражнений до появления усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть, как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь значительного увеличения мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, блокирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса. Пальцев, а также мышц ног – стопы, голени и бедер. Эти требования определяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большое количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением.

По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы:

- Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

- Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Используя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

Выносливость зависит от сердечно-сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Скорость волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца

предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

- Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.
- Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.
- Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

Развитие гибкости. Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью. Гибкость волейболиста зависит от: гибкости позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Ловкость – это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым,

быстрым и сильным. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: упражнения циклического характера; стретчинг и упражнения в составе разминки; упражнения силового и скоростно-силового характера; спортивные игры; подвижные игры.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года подготовки, а для спортсменов - разрядников – во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают в развития силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- способность к быстрому началу движений;
- способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- способность к быстроте перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти

интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуются дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5x5, 4x4, 3x3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в учебно-тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

- Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите;
- Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

4.1.5. Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени:

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий.
2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.
3. Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал

техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Через моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.²

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Главные методы интегральной подготовки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Взаимосвязь физической и технической подготовками достигается: во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т.п.).

Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Единства тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

При выборе 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.

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

развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – в возрасте 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатин-фосфатного 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 на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (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. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе подготовки.

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, девушек 9-16 лет 1-2 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 изучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов волейбола 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. Тренировочные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Особенности многолетней подготовки Структура годичных и многолетних циклов

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе поддержания спортивной формы.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих стрелков обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период

Основная цель тренировочной подготовки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.

Макроциклы -это наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для обучающихся до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годовому циклу. При определении сроков макроциклов из годового графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона. Следующей процедурой годового планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

1. общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы; долговременного спортивного роста;
2. специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
3. соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Мезоциклы–это относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать учебно-тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью учебно-тренировочного процесса:

1. «втягивающий» - для постепенного подведения обучающегося к эффективному выполнению основной учебно-тренировочной работы;
2. базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;
3. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества на базе выполнения нагрузок

по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.

4. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Микроциклы – это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности. Выделяют несколько типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;
- развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;
- втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния обучающихся перед нагрузочной фазой;
- разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;
- соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объём нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;
- контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;
- восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация учебно-тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них.

По величине нагрузки занятия подразделяются на:

1. ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности- принимается за 100%;
2. развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;
3. поддерживающие -около 60%;
4. втягивающие-около40%;
5. активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50- 80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти

занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объеме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

В основу многолетней подготовки обучающихся положены основополагающие принципы спортивной подготовки:

- Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям каждому последующему этапу спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

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

- Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Этот принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапом спортивной подготовки.

- Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки обучающихся основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость,

волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося.

-Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

-Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающихся должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме учебно-тренировочных средств.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающихся предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых соревнований и включает темы по теоретической подготовке. Учебно-тематический план представлен в Приложении № 3 к Программе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Номер-код вида спорта «волейбол» - 0120002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я

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

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации Программы

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)(с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения по виду спорта «волейбол». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4	Проведение учебно-тренерской конференции	1 раз в год
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

Список библиографических источников

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 томах. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
3. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
4. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
9. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
18. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
19. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Приказ Минспорта РФ от 15 ноября 2022 года № 987)

21. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. №1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

22. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

23. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554

24. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.

Список Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации [//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)
2. Сайт ОО «Всероссийская федерация волейбола» <https://www.volley.ru/>
3. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Видыподготовки	Этапы годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	10	10	12	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3					4
1.	Общая физическая подготовка	70	88	87	108	100	112	99	116	93
2.	Специальная физическая подготовка	30	43	44	70	72	93	88	101	205
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	36	38	50	54	60	64
4.	Техническая подготовка	51	78	78	135	136	150	150	167	215
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	50	50	93	94	112	114	138	196
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	18	20	22	32
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	10	10	12	14	20	36
8	Интегральная подготовка	42	47	47	58	58	77	85	104	95
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	624	624	728	936

Учебно-тематический план по виду спорта «волейбол»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	январь-июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Контрольно-переводные нормативы для этапа начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/	Упражнения	Единица измерения	НП-1г		НП-2г		НП-3г	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	дев
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»								
1	Бег на 30 м	с	6,7	6,9	6,1	6,3	-	-
2	Бег на 60 м	с	-	-	-	-	10,4	10,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	115	110	135	125	160	145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	8	5	11	6	18	9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+4	+3	+5	+5	+6
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»								
6	Бег на 30 м	с	6,0	6,2	5,9	6,1	-	-
7	Бег на 20 м	с	-	-	-	-	3,6	4,6
8	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	-	-	-	-	12,6	14,6
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	11	6	13	8	-	-
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4	+5	+6	-	-
11	Челночный бег 3х10 м	с	9,4	9,7	9,2	9,4	-	-
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	125	145	135	150	140
13	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	-	-	-	-	7	4,5
14	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	-	-	-	-	32	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»								
15	Челночный бег 5х6 м	с	11,8	12,3	11,3	11,8	11,5	12,0
16	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	8,5	6,5	11	9	10	8
17	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	38	32	42	37	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»								
18	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	12,8	12,3	12,3	11,8	12,6	14,6
19	Бег 20 м	с	-	-	-	-	3,6	4,6
20	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	9	7	11	9	7	4,5
21	Прыжок в длину с места	см	-	-	-	-	150	140
22	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	38	32	42	37	-	-
23	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	28	22	32	27	32	25

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочного этапа до трех лет по виду спорта «волейбол»

№ п/	Упражнения	Единица измерения	УТ-1г		УТ -2г		УТ-3г	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	дев
1.Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	165	150	170	155	175	160
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	20	11	22	12	25	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+7	+7	+8	+8	+9
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»								
1	Челночный бег 5х6 м	с	11,3	11,8	11,1	11,6	10,8	11,2
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	11	9	12	10	13	10
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	42	37	43	38	44	38
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»								
1	Бег на 20 м	с	3,5	4,5	3,4	4,4	3,3	4,3
2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	12,5	14,5	12,4	14,4	12,3	14,3
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	7,50	5	8	5,5	8,50	6
4	Прыжок в длину с места	см	155	145	160	150	165	155
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	33	26	34	27	35	28
4.Уровень спортивной квалификации								
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается					

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по виду спорта «волейбол»

№ п/	Упражнения	Единица измерения	УТ-4г		УТ -5г	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 60 м	с	8,8	10,0	8,2	9,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185	170	200	180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	27	14	30	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+12	+11	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мн)		-	-	45	38
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1	Челночный бег 5х6 м	с	10,9	11,3	11,0	11,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	14	11	16	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	44	38	45	38
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
1	Бег на 20 м	с	3,3	4,3	3,3	4,3
2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	14,3	12,3	14,2	12,2
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	8,5	6,5	9	7
4	Прыжок в длину с места	см	170	160	180	160
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	35	29	36	30
4.Уровень спортивной квалификации						
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,				

Контрольно-переводные нормативы для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/	Упражнения	Единица измерения	ССМ	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	8,5	10,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	35	15
	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	10	6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мн)		45	40
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	10,9	11,2
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	16	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	48	39
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
1	Бег на 20 м	с	3,3	4,3
2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	13,0	15
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	10	8
4	Прыжок в длину с места	см	210	180
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	40	32
4.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

