

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

ВОЛЕЙБОЛ

Этапы спортивного совершенствования
и высшего спортивного мастерства



ПРОГРАММА

УДК 796/799
ББК 75.569
В67

Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе:

Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой;

А.В. Чичин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры

Рецензенты:

И.И. Столов, канд. пед. наук, заслуженный тренер России по волейболу, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России

В.Л. Панкин, генеральный секретарь Всероссийской федерации волейбола, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заслуженный мастер спорта

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
ISBN 5-85009-872-0

Программа отвечает требованиям подготовки квалифицированных резервов в команды высших разрядов по волейболу, она является логическим продолжением программы для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Основное внимание уделяется специализированной подготовке с учетом игровой функции, индивидуальных особенностей обучаемых на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа в этих группах волейболистов строится с учетом характера подготовки игроков в командах высших разрядов. Она завершает разработку содержания многолетней подготовки спортивных резервов в волейболе.

Программа рассчитана на тренеров СДЮШОР, ШВСМ, спортивных клубов, преподавателей физкультурных институтов и факультетов.

УДК 796/799
ББК 75.569

ISBN 5-85009-872-0

© Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2004
© Коллектив авторов, 2004
© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2004

1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Высокие результаты в мировом волейболе существенно зависят от качества подготовки спортивного резерва, особенно в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР) и школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

Настоящая программа предназначена для работы с этой категорией волейболистов, в ней отражены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, обобщена передовая спортивная практика, проанализированы ранее изданные программы по волейболу.

В данной программе представлены следующие разделы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план и план-схема годичного цикла; приемные и контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика; литература.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировок: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской подготовки, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, приводятся распределение времени на перечисленные компоненты по периодам, этапам и неделям годовых микроциклов, количество тренировочных занятий и соревнований, понедельное распределение программного материала, модельные недельные циклы для отдельных этапов тренировок, модельные занятия различной направленности, нормативные требования, приемные (отбор), переводные (после первого и второго годов обучения) и выпускные (после третьего года обучения). Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно по трем годам обучения вплоть до примерных тренировочных занятий.

справочник



волейбол

· физкультура
и спорт ·

БК 75.569

В67

Рецензент А. В. Комаров

Составитель А. С. Эдельман

Авторский коллектив:

Е. В. Алексеев, В. А. Платонов, Н. Е. Романов,
В. Л. Саиридов, О. С. Чехов, А. С. Эдельман

Волейбол: Справочник/Сост. А. С. Эдельман. —
В67 М.: Физкультура и спорт, 1984. — 224 с.

В справочнике впервые представлены статистические сведения по истории развития волейбола в СССР и зарубежных странах, рассказывается о ведущих клубных и сборных командах мира, о сильнейших советских и иностранных волейболистах, а также о тренерах и судьях. Рассчитан на широкую аудиторию специалистов и любителей волейбола.

В 4202000000—028

009(01)—84

БК 75.569

7А8.2

Справочник

ВОЛЕЙБОЛ

Составитель
Александр Самойлович Эдельман

Заведующий редакцией А. Ю. Гринштейн. Редактор Н. С. Новожилова. Художник В. Б. Исаева. Художественный редактор В. А. Галкин. Технический редактор Т. Ф. Евсеева. Корректор З. Г. Самыкина

ИБ № 1200. Сдано в набор 05.12.83. Подписано в печать 12.04.84. А 10954. Формат 84x106/16. Бумага тип. № 9. Гарнитура «Таймс». Высокая печать. Усл. б. л. 11,6. Усл. стр. 19,6. Уч. изд. л. 19,6. Тираж 65 000 экз. Налог № 0031. Дан. 706. Цена 1 р. 30 к.

Орден «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам печати, телерадиовещания и рекламы

10110, ГСП, Москва, К-8, Коммунальный пер. 1/1.
Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам печати, телерадиовещания и рекламы

© Издательство «Физкультура и спорт», 1984 г.

СОДЕРЖАНИЕ

От составителя	4
Сокращения и условные обозначения	6
Развитие волейбола в мире	9
Международная федерация волейбола (ФИВБ)	14
Страны	19
СССР	—
Развитие волейбола в СССР	—
Спартакиада народов СССР	29
Чемпионат СССР	40
Веселые турниры	77
Списки 24 сильнейших волейболистов	85
Зарубежные страны	90
Клубы, команды	109
СССР	—
Зарубежные сборные команды	132
Международные соревнования	140
Олимпийские игры	141
Чемпионат мира	147
Кубок мира	154
Чемпионат мира среди молодежных команд	156
Чемпионат Европы	157
Кубок европейских чемпионов	163
Кубок обладателей кубков	166
Кубок Европейской конфедерации волейбола	167
Кубок весны	168
Чемпионат стран Балканского полуострова (Балканиада)	169
Чемпионат Европы среди молодежных команд	170
Чемпионат Северной, Центральной Америки и стран бассейна Карибского моря	173
Чемпионат Южной Америки	174
Панамериканские игры	175
Азиатские игры	176
Всемирные студенческие игры (универсиады)	177
Чемпионат МССЖ	179
Чемпионат СКДА	182
Динамика	184
Мемориал В. И. Саввина	188
Волейболисты, тренеры, судьи	191
СССР	—
Зарубежные страны	217
Дополнения	223

Ю. Д. Железняк

К МАСТЕРСТВУ В ВОЛЕЙБОЛЕ



В книге предпринята попытка с новых позиций рассмотреть подготовку волейболистов как систему.

В основу книги положены результаты научных исследований и многолетний опыт тренерской работы автора с волейболистами 10—12 лет и до молодежных сборных СССР. В ней также использован практический опыт отечественных и зарубежных специалистов.

Значительную роль в формировании взглядов автора на подготовку волейболистов сыграло общение с известными спортсменами и тренерами, внесшими большой вклад в развитие волейбола. Это знаменитые спортсмены старшего поколения А. И. Чинилин, В. И. Саввин, В. А. Осолкова, А. А. Степанов, М. П. Пименов, А. П. Якушев, К. К. Рева, тренеры сборных команд страны О. С. Чехов, Ю. Н. Клещев, Г. А. Ахвледiani, Ю. Б. Чесноков, В. А. Тюрин, Ю. П. Фураев, В. А. Платонов и другие.

Книга тесно связана с новой программой по волейболу для спортивных школ. Содержание и объем технико-тактической, интегральной, теоретической и других видов подготовки в возрастном плане и по годам обучения, контрольные испытания — описание и нормативные показатели, годовые графики распределения времени по видам подготовки, периодизация тренировочной работы в годовом цикле и другие вопросы в книге специально не рассматриваются, так как подробно представлены в программе. Не раскрываются также профилактико-восстановительные мероприятия, теоретическая подготовка, специальное оборудование — они отражены в программе.

Автор не стремится по каждому вопросу давать как можно больше конкретных рекомендаций. Основной упор делается на рассмотрение процесса многолетней подготовки с позиций системного подхода. Например, тактика игры как таковая специально не рассматривается, главное внимание уделено вопросам тактической подготовки и связи ее с другими сторонами подготовки.

В книге представлены данные об уровне физического развития, физической и технико-тактической подготовленности волейболистов различных категорий; дана возраст-

Ж 50 Железняк Ю. Д.
К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 1978.

224 с. с ил.

Автор, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук, рассматривает подготовку волейболистов как многолетний процесс, начиная с детского возраста и продолжающийся в командах мастеров. На первый план в подготовке волейболистов выдвигается индивидуализация тренировочного процесса.

Книга рассчитана на тренеров и спортсменов.

60902—146 77—78
Ж 009(01)—78

7A8.2