

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Энергия»  
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании  
педагогического совета  
«19» мая 2023 г.  
Протокол № 02

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев  
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80

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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет

Среднеуральск, 2023 год

## Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	11
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	24
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	24
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ».....	32
4.1. Учебно-тематический план .....	32
4.1.1. Этап начальной подготовки до года .....	32
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года .....	34
4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года.....	36
4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года .....	38
4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года.....	40
4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года .....	42
4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года.....	44
4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года.....	46
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	48
4.2.1. Теоретическая подготовка .....	48
4.2.2. Практическая подготовка .....	51

4.2.3. Техническая подготовка .....	77
4.2.4. Тактическая подготовка.....	90
4.2.5. Интегральная подготовка .....	98
4.2.6. Психологическая подготовка на всех этапах обучения .....	101
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	108
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	108
5.2. Кадровые условия реализации Программы .....	111
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	112

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 года № 987 (далее -ФССП).

2. Целью Программы является 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 содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «волейбол» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 14 человек, максимальная наполняемость 24 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 11 лет и выполнившие нормативы общей физической специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная наполняемость 20 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3	8	14	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12	24

### 2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

### Спортивные соревнования

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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом.

В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях.

Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда.

Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований.

Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки.

На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.



## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки волейболистов по годам подготовки.

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

Таблица 5

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-24	12-20		
1.	Общая физическая подготовка	70-93	90-118	93-112	93-141
2.	Специальная физическая подготовка	30-41	43-56	77-93	90-131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-31	41-66
4.	Техническая подготовка	56-74	76-102	119-143	150-223
5.	Тактическая подготовка	13-15	18-24	48-54	60-100
6.	Теоретическая подготовка	12-15	16-20	25-30	30-40
7.	Психологическая подготовка	6-10	13-20	30-40	42-57
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3-4
9.	Инструкторская практика	-	-	10-12	10-14
10.	Судейская практика	-	-	5-6	10-14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3-4
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	4-6	9-10	12-20
13.	Интегральная подготовка	41-56	48-66	72-87	80-122
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936

## 2.5.Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	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; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Охрана труда	Инструктаж обучающихся по охране труда, оформление информационных стендов для обучающихся.	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)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления 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. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным

лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная	Ответственный за	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

	игра»	антидопингово е обеспечение в регионе		антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	По назнач ению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Семинар для тренеров	«Виды нарушений	Ответственный за	1-2 раза в	Согласовать с ответственным за

	антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	год	антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---	-----	--------------------------------------

## План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить



				родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
--	--	--	--	---

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения

Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения

Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

Судейство на тренировочных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения

Освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.

Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года подготовки).

Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года

подготовки.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на тренировочных играх и соревнованиях школьного и муниципального уровня по мини- волейболу, волейболу.

Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения

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

Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.

Проведение соревнований по мини-волейболу, волейболу школьного и муниципального уровня.

Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи.

Составление календаря игр.

## **2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

-углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «волейбол».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

#### Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 10

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
- перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной	- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в под-готовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных	- культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов

<p>структуры цикла;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;</li> <li>- разнообразие средств и методов физического воспитания;</li> <li>- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;</li> <li>- соблюдение принципов спортивной тренировки;</li> <li>- врачебно-педагогические наблюдения.</li> </ul>	<p>физических упражнений в основной части занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</li> <li>- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</li> <li>- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</li> <li>- сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</li> <li>- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.</li> </ul>	<p>питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- преодоление вредных привычек;</li> <li>- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</li> </ul>
---	--	--

Психологические средства. Психорегулирующие тренировки проводят квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

### Психологические средства восстановления

Таблица 11

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> <li>- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;</li> <li>- комфортные условия;</li> <li>- разнообразие досуга;</li> <li>- снижение отрицательных эмоций;</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>- мотивация позитивных жизненных установок;</li> <li>- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни;</li> <li>- профилактика нервно-эмоционального</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональная ориентация;</li> <li>- профессиональный отбор;</li> <li>- врачебно-педагогический контроль;</li> <li>- специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов;</li> <li>- специальные физические упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональная психотерапия посредством логического мышления;</li> <li>- психическая саморегуляция;</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- методы саморегуляции;</li> <li>- тренинг социальных умений;</li> <li>- регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);</li> <li>- социально-психологический тренинг.</li> </ul>

психофизиологического напряжения.		
-----------------------------------	--	--

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и в тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

### Медико-биологические средства восстановления

Таблица 12

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы,

	противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

#### Учебно-тренировочные группы

С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

#### Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 13

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,

После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж
------------------------------	---

### **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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:

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.

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.



### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовке, результатов выполнения технических действий, входящих в обязательную техническую программу оценки технического мастерства.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают:

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

На этапе начальной подготовки первого года:

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

На этапе начальной подготовки второго года:

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

На этапе начальной подготовки третьего года:

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	7

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

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».

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,4	11,9
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			11	9
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41	36
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,8	10,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,3	11,8
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			12	10

3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			42	37
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	170
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,2	11,7
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			13	11
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			43	37
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	9,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	15

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,1	11,6
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			14	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			44	38
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

### Обязательная техническая программа для перевода

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет:

Таблица 22

Нормативы	Учебно-тренировочный этап первого года (этап спортивной специализации) (количество раз)	Учебно-тренировочный этап второго года (этап спортивной специализации) (количество раз)
Вторая передача на точность	Из зоны 3 в зону 4,2 (4 из 5)	Из зоны 2 в зону 4,3 (6 из 8)
Нападающий удар	Из зоны 2 в зону 5 (4 из 5) и из зоны 4 в зону 1 (4 из 5)	Из зоны 2 в зону 5 (6 из 8) и из зоны 4 в зону 1 (6 из 8)
Подача на точность: верхняя прямая подача	4 попадания из 5 попыток	В зону 6, 1, 5 (6 из 9, в каждую зону по 2 из 3)
Приём подачи	Из зоны 5 в зону 2 (4 из 5)	Из зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 2 (6 из 8)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет:

Таблица 23

Нормативы	Учебно-тренировочный этап третьего года (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный этап четвертого, пятого года (этап спортивной специализации)
Вторая передача на точность	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1 (8 из 12 раз)	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1,6 (10 из 15 раз)

Нападающий удар	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1 (8 из 12 раз)	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1,6 (10 из 15 раз)
Подача на точность: верхняя прямая подача в прыжке	В зону 6,1,5 (6 из 9, в каждую зону по 2 из 3 раз)	В зону 6,1,5,4,2 (10 из 15, в каждую зону по 2 из 3 раз)
Приём подачи	Из зоны 6,1,5 в зону 2 (6 из 9 раз)	Из зоны 6,1,5,4,2 в зону 2 (10 из 15, в каждую зону по 2 из 3 раз)
Блокирование одиночное	Нападающего из зоны 4 (2) по диагонали (4 из 5) раз	Нападающего из зоны 4,3,2 (6 из 9 раз)

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

### 4.1. Учебно-тематический план

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки до года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													12
Физическая культура и спорт в России	+	+	+										
Сведения о строении и функциях организма человека	+			+			+			+			
Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Правила игры в волейбол	+	+							+				
Места занятий и инвентарь	+	+				+							
Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми	+								+				
Технические приемы в волейболе		+	+				+						
Принцип честной борьбы fair-play	+				+								
Антидопинговый контроль в системе подготовки волейболистов	+	+				+		+			+		
Практическая													
ОФП													70
Гимнастические упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	



Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													30
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие координационных способностей (ловкости)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													56
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													13
Тактика нападения	+	+	+				+	+					
Тактика защиты	+	+	+				+	+					
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	41
Психологическая подготовка	+			+			+			+			6
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												2
Восстановительные мероприятия								+				+	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				2
<b>ИТОГО</b>													<b>234</b>

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 25

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													16
Физическая культура и спорт в России	+	+	+										
Сведения о строении и функциях организма человека	+			+			+			+			
Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Правила игры в волейбол	+	+							+				
Места занятий и инвентарь	+	+				+							
Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми	+								+				
Технические приемы в волейболе		+	+				+						
Принцип честной борьбы fair-play	+				+								
Антидопинговый контроль в системе подготовки волейболистов	+	+				+		+			+		
Практическая													
ОФП													90
Гимнастические упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													43
Упражнение на развитие скоростно-силовых	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

способностей (прыгучести)														
Упражнения на развитие специальной быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие координационных способностей (ловкости)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														76
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														18
Тактика нападения	+	+	+			+	+	+						
Тактика защиты	+	+	+			+	+	+						
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	48
Психологическая подготовка	+			+			+			+				13
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Участие в спортивных соревнованиях														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+													2
Восстановительные мероприятия									+				+	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+						+				2
ИТОГО														312

### 4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 26

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													19
Физическая культура и спорт в России	+	+	+										
Сведения о строении и функциях организма человека	+			+			+			+			
Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Правила игры в волейбол	+	+							+				
Места занятий и инвентарь	+	+				+							
Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми	+								+				
Технические приемы в волейболе		+	+				+						
Принцип честной борьбы fair-play	+				+								
Антидопинговый контроль в системе подготовки волейболистов	+	+				+		+			+		
Практическая													
ОФП													105
Гимнастические упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													50
Упражнение на развитие скоростно-силовых	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

способностей (прыгучести)														
Упражнения на развитие специальной быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие координационных способностей (ловкости)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	91
Техническая подготовка														
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														20
Тактика нападения	+	+	+				+	+						
Тактика защиты	+	+	+				+	+						
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	54
Психологическая подготовка	+			+			+			+				15
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Участие в спортивных соревнованиях														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+													2
Восстановительные мероприятия								+					+	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+					2
ИТОГО														364

#### 4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 27

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													25
Физическая культура и спорт в России	+	+	+										
Состояние и развитие волейбола	+			+			+			+			
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Нагрузка и отдых	+	+							+				
Основы техники и тактики игры в волейбол	+	+				+							
Основы методики обучения волейболу	+								+				
Планирование и контроль тренировочного процесса		+	+				+						
Оборудование и инвентарь	+				+								
Установка игрокам	+	+				+		+			+		
Практическая													
ОФП													93
Силовые упражнения с отягощением, в парах, с сопротивлением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Силовые упражнения с собственным весом тела	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скоростные упражнения	+			+			+			+			
Аэробные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+					+				+		
Спортивные игры	+	+		+			+			+	+	+	
СФП													77
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на развитие быстроты перемещения и сложной реакции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости (скоростная, прыжковая, игровая)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														119
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Верхняя прямая подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														48
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Интегральная подготовка			+	+	+	+	+	+	+					72
Психологическая подготовка		+	+	+		+				+				30
Инструкторская практика				+	+	+								10
Судейская практика				+	+									5
Участие в спортивных соревнованиях			+	+	+	+	+	+						26
Медицинские, медико-биологические мероприятия													+	3
Восстановительные мероприятия					+						+			9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					+						+			3
ИТОГО														520

#### 4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 28

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													27
Физическая культура и спорт в России	+	+											
Состояние и развитие волейбола	+									+			
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Нагрузка и отдых	+	+	+						+	+			
Основы техники и тактики игры в волейбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы методики обучения волейболу	+								+				
Планирование и контроль тренировочного процесса		+	+				+						
Оборудование и инвентарь	+				+			+					
Установка игрокам		+	+	+		+		+			+		
Практическая													
ОФП													107
Силовые упражнения с отягощением, в парах, с сопротивлением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Силовые упражнения с собственным весом тела	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скоростные упражнения	+			+			+			+			
Аэробные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+		+							+	+		
Спортивные игры		+			+	+			+	+	+	+	
СФП													80
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	



Упражнения на развитие быстроты перемещения и сложной реакции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости (скоростная, прыжковая, игровая)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														140
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Верхняя прямая подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														50
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Интегральная подготовка		+		+		+		+						73
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		32
Инструкторская практика		+	+					+	+	+				11
Судейская практика				+			+			+				6
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	30
Медицинские, медико-биологические мероприятия													+	3
Восстановительные мероприятия					+					+				10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					+				+					3
ИТОГО														572

#### 4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 29

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													30
Физическая культура и спорт в России	+	+											
Состояние и развитие волейбола	+									+			
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Нагрузка и отдых	+	+	+						+	+			
Основы техники и тактики игры в волейбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы методики обучения волейболу	+								+				
Планирование и контроль тренировочного процесса		+	+				+						
Оборудование и инвентарь	+				+			+					
Установка игрокам		+	+	+		+		+			+		
Практическая													
ОФП													112
Силовые упражнения с отягощением, в парах, с сопротивлением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Силовые упражнения с собственным весом тела	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скоростные упражнения	+			+			+			+			
Аэробные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+		+							+	+		
Спортивные игры		+			+	+			+	+	+	+	
СФП													93
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на развитие быстроты перемещения и сложной реакции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости (скоростная, прыжковая, игровая)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													143
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Верхняя прямая подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													54
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Интегральная подготовка		+		+		+		+					87
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		40
Инструкторская практика		+	+					+	+	+			12
Судейская практика				+			+			+			6
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	31
Медицинские, медико-биологические мероприятия												+	3
Восстановительные мероприятия					+					+			10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					+				+				3
ИТОГО													624

#### 4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 30

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													35
Физическая культура и спорт в России	+	+											
Состояние и развитие волейбола	+									+			
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Нагрузка и отдых	+	+	+						+	+			
Основы техники и тактики игры в волейбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы методики обучения волейболу	+								+				
Планирование и контроль тренировочного процесса		+	+				+						
Оборудование и инвентарь	+				+			+					
Установка игрокам		+	+	+		+		+			+		
Практическая													
ОФП													110
Силовые упражнения с отягощением, в парах, с сопротивлением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Силовые упражнения с собственным весом тела	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скоростные упражнения	+			+			+			+			
Аэробные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+		+							+	+		
Спортивные игры		+			+	+			+	+	+	+	
СФП													115
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на развитие быстроты перемещения и сложной реакции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости (скоростная, прыжковая, игровая)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													167
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Верхняя прямая подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													65
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Интегральная подготовка		+		+		+		+					100
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		45
Инструкторская практика		+	+					+	+	+			19
Судейская практика				+			+			+			10
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	40
Медицинские, медико-биологические мероприятия												+	4
Восстановительные мероприятия					+					+			14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					+				+				4
ИТОГО													728

**4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года**

Таблица 31

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													40
Физическая культура и спорт в России	+	+											
Состояние и развитие волейбола	+									+			
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Нагрузка и отдых	+	+	+						+	+			
Основы техники и тактики игры в волейбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы методики обучения волейболу	+								+				
Планирование и контроль тренировочного процесса		+	+				+						
Оборудование и инвентарь	+				+			+					
Установка игрокам		+	+	+		+		+			+		
Практическая													
ОФП													125
Силовые упражнения с отягощением, в парах, с сопротивлением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Силовые упражнения с собственным весом тела	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скоростные упражнения	+			+			+			+			
Аэробные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+		+							+	+		
Спортивные игры		+			+	+			+	+	+	+	
СФП													133
Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей (прыгучести)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на развитие быстроты перемещения и сложной реакции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной выносливости (скоростная, прыжковая, игровая)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													190
Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Верхняя прямая подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нападающий удар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием мяча снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блокирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													73
Тактика нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Интегральная подготовка		+		+		+		+					115
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		53
Инструкторская практика		+	+					+	+	+			21
Судейская практика				+			+			+			12
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	46
Медицинские, медико-биологические мероприятия												+	4
Восстановительные мероприятия					+					+			16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					+				+				4
ИТОГО													832

## 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

### 4.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка волейболиста - одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают:

беседы до и после учебно-тренировочных занятий;

изучение специальной литературы, беседы с тренерами, просмотр и анализ видеоматериалов;

педагогические наблюдения, анализ полученных материалов;

видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям;

ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Этап начальной подготовки:

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Характеристика классического волейбола.

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

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

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

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест



занятий в закрытом зале.

Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.

Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.

Принцип честной спортивной борьбы fair-play.

Антидопинговый контроль в системе подготовки волейболистов (темы с учетом возраста).

#### Учебно-тренировочный этап:

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

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

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

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

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

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

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

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

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

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

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

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка

игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

#### **4.2.2. Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Этап начальной подготовки:

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая: - для мышц рук и плечевого пояса;

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются:

без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м.

Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет).

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

Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

#### Учебно-тренировочный этап:

Решение вышеуказанных задач осуществляется в процессе воспитания таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Воспитание силы.

Воспитание силы позволяет создать предпосылки для повышения уровня развития скоростных способностей, прыгучести, гибкости, координационных способностей юного волейболиста.

Средства воспитания силы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, для создания которого возможно использовать:

вес предметов;

противодействие партнера;

сопротивление упругих предметов;

сопротивление внешней среды.

2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.

Методы воспитания силы:

повторный;  
сопряженный;  
метод круговой тренировки.

Метод повторных (непредельных) усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц.

В основе сопряженного метода заложена возможность успешно решать задачу развития силовых способностей занимающихся в сочетании с обучением и совершенствованием технических приемов игры или их элементов, путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки - физической (в данном случае силовой) и технической. В рамках этого метода используется большой арсенал специально-подготовительных упражнений и элементы технических приёмов с использованием отягощения для отдельных звеньев или в затрудненных условиях (упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами и т. п.).

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. В круговой тренировке может использоваться большое разнообразие средств: работа с собственным весом, амортизаторами, набивными мячами, гантелями, штангой и тренажерами. Круг может быть коротким (от 6 до 9 упражнений), средним (от 10 до 12 упражнений) или длинным (от 13 до 15 упражнений) и может повторяться определенное количество раз в зависимости от количества используемых упражнений: чем больше упражнений, тем меньше круговых повторений. Количество кругов не должно быть больше двух для длинного круга и не больше четырех для короткого круга. Количество повторений на одном тренажере постепенно уменьшается. При чем продолжительность тренировки составляет в среднем 30-40 мин., редко - 60 мин. При определении количества повторений на одном тренажере, количества круговых повторений, а также нагрузки тренеру следует принимать во внимание: возраст, пол и физическую подготовленность юных волейболистов. Юные волейболисты, имеющие небольшой опыт или совсем не имеющие опыта круговой тренировки, должны начинать с упражнений с собственным весом или небольшими отягощениями (с набивными мячами, небольшими гантелями и т. п.). Со временем эти волейболисты могут повысить нагрузку при работе с набивными мячами, гантелями и тренажерами. При этом в начале очередного этапа подготовки (начало силовой подготовки) должны выбираться такие упражнения, которые задействуют большинство групп мышц вне зависимости от требований волейбола, иными словами, тренеру-преподавателю следует прибегнуть к разностороннему подходу.

Воспитание быстроты.

В качестве средств воспитания быстроты используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (их обычно называют

скоростными упражнениями). Они должны удовлетворять по меньшей мере трем требованиям:

1) техника упражнений должна обеспечивать выполнение на предельных скоростях (поэтому будут малопригодны многие гимнастические упражнения, ходьба и пр.);

2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Методы воспитания быстроты:

повторный;

игровой;

соревновательный.

Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

Над воспитанием быстроты надо работать в первой половине тренировки после хорошей разминки.

С целью воспитания быстроты у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий в себя подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии - 4-5).

Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью (интервалы отдыха между сериями - 3-5 минут).

Воспитание выносливости.

«Общая выносливость» - выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата. Как следует из сказанного выше, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника (т. е. без кислородного долга).

В практике физической подготовки применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс),

ходьба (передвижение) на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе).

Для воспитания общей выносливости применяются методы:

Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный).

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом волейболист стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движения, величины усилий и т. п.

Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный). Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервалы отдыха между упражнениями 1-3 минут (иногда по 15-30 секунд). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм.

Соревновательный и игровой методы. Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средств повышения уровня выносливости волейболистов. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включаются 6-10 упражнений («станций»), которые волейболисты проходят от 1 до 3 раз.

Воспитание гибкости.

Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения («упражнения на растягивание»).

Они делятся на 2 группы - активные движения и пассивные. В активных увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав. В пассивных используются внешние силы.

В первую группу входят:

1) простые движения (типа: на счет «раз» - наклон, на счет «два» - выпрямиться);

2) пружинистые движения (на счет «раз-два-три» - пружинистые наклоны, на счет «четыре» - выпрямиться);

### 3) маховые движения.

Ко второй группе относятся упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью.

Упражнения на растягивание выполняют сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии. В занятии упражнения выполняют до появления ощущений легкой болезненности, которые и являются сигналом к прекращению работы.

Упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. Если стоит задача поддержания достигнутого уровня гибкости, можно ограничиться более редкими занятиями.

### Воспитание ловкости.

Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основной путь в воспитании ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований:

- к точности движений;
- к их взаимной согласованности;
- к внезапности изменения обстановки.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. В процессе воспитания ловкости используются разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокие проявления двигательной координации.

### Специальная физическая подготовка

СФП является средством специализированного развития физических качеств.



Задачи ее более узки и более специфичны:

Развитие физических способностей:

скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции;

скоростной, прыжковой, игровой выносливости;

акробатической и прыжковой ловкости;

гибкости.

Совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов.

Повышение психологической подготовленности.

Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются:

соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

Этап начальной подготовки:

#### Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями. При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени. При выполнении прыжковых упражнений юными волейболистами тренерам-преподавателям необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

повторный метод,  
метод непредельных усилий (30-50%),  
метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением  
и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),  
соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо  
придерживаться следующих параметров:

количество повторений с отягощением в одной серии - 10-20;

продолжительность интервалов отдыха - 2-3 мин;

количество серий - 4-6;

для упражнений без отягощения дозировки следующие:

продолжительность одной серии - 10-20 повторений;

интенсивность - без пауз между повторениями;

интервал отдыха между сериями - 1-2 мин;

количество серий - 5-7 в тренировке.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей  
мышц ног:

Прыжок вверх из полуприседа со взмахом рук, отталкиваясь двумя  
ногами;

Подъем на тумбу из позиции шага с разноименным движением рук;

Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением  
рук;

Прыжок на тумбу/скамью с двух ног, со взмахом рук из  
предварительного полуприседа;

Прыжок на тумбу/скамью с напрыгивающего шага;

Прыжки на двух ногах через барьеры.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей  
мышц плечевого пояса:

Бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа  
на пятках;

Стоя, отталкивание от стены руками, после падения вперед (руки  
прямые, только кисти, по типу отжиманий);

Подъем в упор, лежа с опорой на колени (стопы), из положения лежа на  
животе;

Бросок утяжеленного мяча, стоя в позиции шага;

Бросок мяча 0,5 кг одной рукой.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей  
комплексно:

Бросок утяжеленного мяча от груди из положения сидя на  
скамье/тумбе;

Бросок утяжеленного мяча (0,5 кг) в прыжке двумя руками из-за головы.

Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей волейболистов:

быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);

скорость одиночного движения;

способность к быстрому началу движения (ускорения);

способность к быстроте перемещений.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных волейболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей волейболистов, должны отвечать трем требованиям:

техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);

упражнения должны быть настолько хорошо освоены волейболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;

продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

#### Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты в волейболе - это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной. Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования - упражнения ритмики и аэробики.

Задача тренера-преподавателя - следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма.

В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

#### Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный.

Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока. Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в волейболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных волейболистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных волейболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Примерные упражнения на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной) в комплексе с быстротой перемещения и отдельных движений:

Ускорение к фишкам с ловлей теннисного мяча;

Ловля теннисного мяча, брошенного партнером в пол с отскоком;

Бег 38 м к подброшенным мячам;

Ускорение за брошенным теннисным мячом.

#### Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности волейболистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную.

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры. Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;

то же, но с падениями;

выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости:

Бег 52 м в пределах границ волейбольной площадки;

Ускорение 9-3-6-3-9;

Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице:

сбоку лестницы, лицом к ней зашагивание в клетку и выход из нее;

одна нога в клетке, вторая за (лицом к лестнице);

прыжки со сменой ног с максимальной частотой.

Прыжковая выносливость - способность волейболиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости:

прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет,

имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара),

игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости:

Прыжки на двух ногах через барьеры;

Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук;

Прыжки через скакалку на двух ногах.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных волейболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока. Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных волейболистов. В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).

2. Продолжительность упражнения.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности - активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

интенсивность: 95% от мах;

продолжительность одного повторения: 3-8 сек;

количество повторений: 4-5;

отдых между повторениями: 2-3 мин;

количество серий: 2-3;

отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

интенсивность: 90-95% от мах;

продолжительность одного повторения: 20 сек-3 мин;

количество повторений: 3-4;

отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);

количество серий: 2-3;

отдых между сериями: 15-20 мин.

Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность волейболистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;

2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;

3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых волейболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком.

В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

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.

На этапе начальной подготовки волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки.

Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными волейболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Примерные упражнения для развития точности действий:

Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице:



- перемещения с правой (левой) ноги в каждую клетку лицом вперед;
- перемещения правым (левым) боков с зашагиванием в каждую клетку;
- в стойке волейболиста одна нога за лестницей (сбоку), вторая в лестнице перемещается в каждую клетку;

- прыжки ноги вместе (в клетку), ноги врозь (за клетку); - прыжки «змейкой» на одной ноге в лестнице.

Прыжки в длину с места толчков двумя ногами. Необходимо выполнить прыжок в длину на определенное расстояние:

- сначала на максимальное расстояние;
- потом на 75% от максимального;
- на 50% от максимального.

Броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний. Расстояния для бросков чередуются на основе большого контраста (например, чередование бросков с 3 и 6 м).

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости:

Броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую;

Бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90 гр., 180 гр.;

Прыжки через резиновый амортизатор с ловлей мяча.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости:

Ловля мяча с перекатом на бедро-спину;

Бросок мяча от груди двумя руками с перекатом. Выполнить бросок мяча от груди двумя руками в стену, с последующим перекатом на спину, вернуться в и. п. и поймать мяч. Варианты:

- выполнять в парах,
- и. п. - стойка волейболиста,
- бросок от головы двумя руками;

Кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча. Выполнить кувырок вперед и поймать мяч, брошенный партнером. Кувырок выполнять на гимнастическом мате. Сложность упражнения регулируется временем броска мяча.

Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.

Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры. Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у волейболистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц.

Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения - это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью.

В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений.

Эти упражнения могут быть выполнены:

активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;

пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;

пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);

пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Упражнения на гибкость проводить:

после хорошей разминки;

во второй половине дня (суточная периодизация);

систематично (не накапливается «запас прочности»);

постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения - это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных волейболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Учебно-тренировочный этап:

#### Воспитание скоростно-силовых способностей (прыгучести).

К скоростно-силовым способностям, определяющим эффективность соревновательной деятельности в волейболе, относится прежде всего прыгучесть.

Прыгучесть - это комплексное качество, основу которого составляет сила мышечных групп, участвующих в прыжке и скорость сокращений мышечных волокон при оптимальной амплитуде движения.

Чтобы не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести у юного волейболиста важно учитывать особенности сенситивных периодов развития прыгучести.

Средствами воспитания прыгучести являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

Чем выше уровень развития прыгучести, тем больше двигательный потенциал при выполнении таких технических приемов как: нападающий удар, блок и подача в прыжке.

На первых этапах подготовки применение упражнений с отягощениями диктуется необходимостью локального укрепления звеньев опорно-двигательного аппарата, используются тренажеры и различные тренажерные устройства.

Прыжки в глубину, как одно из средств воспитания прыгучести, предъявляют чрезвычайно высокие требования к механической прочности опорно-двигательного аппарата. Их применению должны предшествовать общая силовая подготовка и специально-подготовительные упражнения, избирательно направленные на ускорение соответствующих мышц и суставов.

При выполнении упражнений, связанных с прыжком в глубину, можно обойтись без дополнительного отягощения и использовать для ударной стимуляции мышц вес собственного тела. Начинать надо с небольшой высоты спрыгивания (0,25–0,3 м), постепенно доводя ее до оптимальной, которая соответствует подготовленности юного волейболиста в данный момент. Эта высота должна обеспечивать развитие значительного динамического усилия без замедления переключения мышц с уступающей работы на преодолевающую. Приземляться следует на обе полусогнутые ноги (равномерно распределяя вес тела на обе нижние конечности, чтобы не подвергаться травме). Глубина амортизации (сгибание ног в коленном суставе) должна быть 90°–110°, а следующее отталкивание нужно выполнять быстро, с энергичным взмахом рук. Увеличение прыжка вверх или в длину наглядно отражает сдвиги в уровне специальной подготовленности (прыгучести), что всегда положительно сказывается на эмоциональном состоянии игрока. Усталость или боли в мышцах, а также не залеченные до конца травмы, являются противопоказанием к выполнению прыжков в глубину.

#### *Упражнения для развития прыгучести*

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх;

то же с прыжком вверх;

то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (пояс, манжеты на запястьях, голени у

голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах:

приседания,  
выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа,  
полуприседа и выпада,  
прыжки на обеих ногах.

#### Воспитание быстроты перемещения и сложной реакции

Воспитание быстроты перемещения одна из трудных задач в практике спортивной тренировки юных волейболистов.

Для того чтобы ноги были более координированными (ловкими) необходимо в учебно-тренировочный процесс с высокорослыми юными волейболистами включать следующие упражнения:

- различные варианты беговых упражнений;
- жонглирование мяча ногами;
- эстафеты с мячом (обводка стоек ведением мяча как в баскетболе, обводка стоек, ведя мяч ногами и т. п.);
- эстафеты с изменением направления движения (лицом вперед, спиной вперед правым боком, левым боком);
- скоростные перемещения (вперед, назад, влево, вправо с использованием координационной лестницы).

Очень полезны также подвижные и спортивные игры, которые предполагают выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, а также использования соревновательного метода.

В учебно-тренировочной работе по воспитанию быстроты перемещения в основном используется бег на короткие отрезки с предельной или около предельной скоростью.

Основной методики воспитания быстроты реакции являются повторное реагирование на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Реакция на движущийся объект - это способность человека (волейболиста) наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определенного объекта (мяч, партнер, соперник) или объектов (партнеры и соперники) в условиях дефицита времени и пространства.

Для воспитания быстроты реакции на движущийся объект, как правило используют: - воспитание умения отслеживать и удерживать объект в поле зрения, а также умения заранее предусматривать возможные перемещения объекта; - направленное увеличение требований к скорости восприятия объекта и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими быстроту реакции.

Большинство сложных двигательных реакций в волейболе - это реакция выбора (когда из нескольких возможных вариантов технических приемов и действий требуется мгновенно выбрать только одно, адекватное данной ситуации).

Для воспитания и совершенствования реакции выбора последовательно усложняют ситуацию выбора, для чего постепенно увеличивают в

определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру или сопернику, так и число ответных действий. При этом стремиться прежде всего научить волейболиста пользоваться «предвидением» (предвосхищением) о вероятных действиях партнера, соперника и т. п.

В специально-подготовительных упражнениях, направленных на воспитание быстроты реакции выбора, моделируются отдельные фрагменты и условия их проявления во время игры, создавая условия, способствующие сокращению времени реакции и выбору одного из вариантов выполнения технического приема или тактического действия.

Бег

С остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.

Бег

по прямой лицом или спиной вперед, боком - приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### Воспитание специальной выносливости

В волейболе специальная выносливость - способность волейболиста к эффективному выполнению технико-тактических действий на протяжении отдельно взятой игры и турнира в целом преодолевая утомление.

Специальную выносливость волейболистов можно представить, как:

- скоростная;
- прыжковая;
- игровая;
- соревновательная.

Средства воспитания скоростной выносливости:

перемещения в различных направлениях с 100 максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 секунд в одной серии, 2–5 серий в одном занятии, отдых 1–3 минуты;

то же, но с падениями;

имитацией технических приемов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 секунд, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1–3 минуты, 2–3 серии.

Средствами воспитания и совершенствования прыжковой выносливости являются:

прыжковые упражнения, выполняемые многократно,

упражнения на тренажерах,

многократное выполнение блока (доставая руками предмет на оптимальной высоте или метки на стене),

многократное выполнение нападающего удара и т. п.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (до 5 для тех, кто играет из 3 партий и до 6-7 для тех, кто играет из 5), а также играть на время: условно каждая партия играется до 20-30 минут.

Одним из средств воспитания игровой выносливости является использование в процессе двусторонней игры на учебно-тренировочном занятии (при достижении счета 8 и 16) упражнений различного тренирующего воздействия (прыжки и их разновидности, кувырки, ускорения, имитации технических приёмов, подвижные игры).

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе.

В каждой паузе давать упражнения, различные по своему тренирующему воздействию.

Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует совершенствованию специальной работоспособности и волевых качеств.

Основным средством воспитания соревновательной выносливости является участие в турнирах (не менее 4 участвующих команд), т. е. там где есть психологическая напряженность, игры проходят при зрителях и полностью соответствуют правилам соревнований.

Упражнения для развития специальной выносливости

Броски набивного мяча (1-2 кг) многократные:

Над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на двух ногах, на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам.

Бег по песку без обуви.

Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

#### Воспитание специальной ловкости

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.

Выполнение всего ряда технических приемов в безопорном положении (передача в броске, передача в прыжке, блокирование, нападающий удар) требует очень высокой специальной ловкости и точности выполнения движений в пространстве, которая зависит от уровня тренированности вестибулярного аппарата.

Для развития у волейболистов умения управлять своим телом в воздухе следует удлинять время безопорной фазы. С данной целью можно совершать упражнения с подкидного мостика и на батуте. При их выполнении необходимо обращать внимание на точность приземления волейболистов и принятие ими начального положения, соответствующего данной ситуации. Для развития специальной ловкости волейболистам полезно использовать привычные упражнения в непривычных условиях;

упражнения на батуте;

акробатические упражнения, сочетаемые с отдельными техническими приемами либо их имитацией.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.

2. 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.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости

Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот.

Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.

Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).

Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки.

Бросок в сторону с кувырком через плечо.

Бросок с кувырком вперед.

То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости.

Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°.

Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим.

Ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).

Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.

Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°.

Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения, направленные преимущественно на развитие специальной ловкости, используют в начале основной части занятия.

Они требуют от спортсмена проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений.

#### Воспитание специальной гибкости

Для игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие очень высокие требования к эластичности связок и мышц, подвижности суставов.

Так, к примеру, выполнять нападающий удар очень трудно без хорошей подвижности в локтевом, плечевом, лучезапястном суставе и без достаточной эластичности связок и мышц плечевого пояса.

Для выполнения же сильного нападающего удара, помимо того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника.



В то же время, предшествующие удару разбег и прыжок, предъявляют очень высокие требования к подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, а также в эластичности связок и мышц ног.

Основные средства для развития специальной гибкости волейболистов: упражнения с помощью и с сопротивлением партнера; гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается; повторные пружинящие движения.

Для увеличения амплитуды движения целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие сохранить необходимую структуру движений.

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями.

Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема.

Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру.

Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Для волейболистов наиболее характерны травмы пальцев, плечевых, голенных, лучезапястных и коленных суставов. Одна из причин этого - это недостаточная подвижность в этих суставах, недостаточная эластичность и сила мышц и связок. Поэтому упражнения для развития специальной гибкости волейболистов должны способствовать увеличению подвижности в суставах, развитию эластичности связок и мышц и укреплению мышечно-связочного аппарата.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).

Вращательные круговые движения туловищем из различных исходных положений.

Вращательные движения в коленных суставах.

Сед на пятки, стоя на коленях.

Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание

лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают).

То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи

утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

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

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед.

То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед вверх и отведение назад.

То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

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

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

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

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с

разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.

То же, но у тренировочной стенки.

Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах.

С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча.

То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока.

Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену.

То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многokратные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

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

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки:

один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления,

другой старается повторить его действия.

То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### ***4.2.3. Техническая подготовка***

Этап начальной подготовки:

Главной задачей технической подготовки волейболистов на начальном этапе является формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола.

#### **Стойки и перемещения**

Стойка - поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Существует следующие виды основных стоек:

высокая стойка для игроков передней линии (например, перед блокированием);

средняя стойка для игроков, принимающих подачу;

низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Перемещение по площадке осуществляются следующими способами:

ходьба приставным и скрестным шагом;

бег

рывок;

скачок;

прыжок.

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.

В качестве примеров можно предложить:

Ходьба - шагом вперед-назад, приставные шаги вправо-влево, скрестные шаги вправо-влево.

Бег - те же упражнения.

Рывок - ускорения на небольшие отрезки от 3 до 9-15 м, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Примерные упражнения:

1. Бег на месте (ритм задает тренер);

2. И.п. в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног (частота максимальная);

3. И.п. ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе (частота максимальная);

4. То же, но только ноги скрестно - ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

5. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем по - очереди правой - левой и т.д.;

6. Перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой - левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);

7. Обводка стоек и т.д.;

8. Эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек - ведя мяч, как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

Подачи

Нижняя прямая подача:

подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;

через сетку - расстояние 6 м, 9 м;

из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки;

поряд 15-20 попыток;

в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки

половину площадки;

соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.

Верхняя прямая подача:

по мячу в держателе,

с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену,

через сетку,

в пределы площадки из-за лицевой линии.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

Подводящие упражнения

1. Имитация - на счет раз - из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два - имитация подброса мяча; на счет три - имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу, несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем, опуская руку (которая поддерживает мяч снизу), бросить мяч бьющей рукой.

4. Подброс мяча вверх - вперед, на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча - замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке, с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Передача мяча сверху двумя руками:

подвешенного на шнуре;

над собой - на месте и после перемещения различными способами;

с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;

в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5- 3-4, 1-3-2;

передачи в степу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;

встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;

передачи из глубины площадки для нападающего удара;

передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4;

передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;

- упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;

- упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

Подводящие упражнения

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

3. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

4. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу, выталкивает мяч вверх.

5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Последовательность совершенствования.

передачи в различных направлениях (вперед, назад);

передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);

передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);

передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);

передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Дальнейшее обучение и совершенствование передачи мяча сверху двумя руками сводится к своевременному выходу под мяч при подбросе мяча из различных зон волейбольной площадки, обучению точной передаче и передаче мяча за голову.

Направленность задач обучения соотносится с средствами контроля уровня технической подготовленности при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками:

наброшенного партнером (в парах и через сетку);

направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);

во встречных колоннах;

в стену и над собой поочередно многократно;

прием нижней прямой, верхней прямой подачи.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёма снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке.

В последующие годы этапа начальной подготовки необходимо уделять внимание обучению и совершенствованию точного приема мяча в зонах 1, 6



и 5 волейбольной площадки, с постепенным усложнением траектории и скорости полета мяча, ориентируясь на средства контроля приема мяча снизу двумя руками.

Прием мяча сверху двумя руками  
с набрасывания партнера в парах;  
направленного ударом (расстояние 3-6 м);  
от нижней или верхней прямой подачи.

Нападающий удар:

прямой нападающий удар;  
ритм разбега в три шага;  
ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке;  
бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;  
удар по мячу в держателе через сетку в прыжке, с разбега;  
удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;  
удар с передачи.  
удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах;  
в держателе через сетку;  
по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством);  
удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Нападающий удар - наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств - силы, быстроты и прыгучести.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

Широкий шаг вперед, на пятку - руки отвести назад и приставить другую ногу.

Прыжок вверх с места с махом руками.

Прыжок вверх с одного шага.

То же с двух шагов.

То же с трех шагов.

Прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро.

То же, но достать предмет на максимальной высоте.

Разбег - прыжок - имитация нападающего удара.

Разбег - прыжок, и в прыжке - бросок теннисного мяча, имитируя нападающий удар.

Блокирование:

одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

«ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;  
ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).  
одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из  
зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же,  
блокирование в прыжке;  
блокирование нападающего удара по подброшенному мячу  
(блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

#### Учебно-тренировочный этап:

Техническая подготовка реализуется на основе закономерностей формирования двигательного навыка, в котором выделяют 3 фазы.

Первая фаза формирования двигательного навыка приходится на этап начальной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения (этап начальной спортивной специализации) реализуется 2 фаза формирования двигательного навыка, характеризующаяся формированием умения совершенного выполнения двигательного действия (технического приема). На данном этапе двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения.

Третья фаза формирования двигательного навыка (технического приема) реализуется на учебно-тренировочном этапе 3–5 года обучения (этап углубленной тренировки). Данная фаза характеризуется стабилизацией и автоматизацией выполнения технических приемов (закрепление и дальнейшее совершенствование).

#### Стойки и перемещения

Формирование умения совершенного выполнения стоек и перемещений, а также стабилизация и автоматизация данного умения осуществляется в процессе совершенствования других технических приемов (передачи мяча сверху, приема мяча снизу и т. д.), а также воспитания специальных физических качеств (быстроты реакции и перемещения, специальной ловкости, гибкости и т. д.).

Применение упражнений с использованием стоек и перемещений целесообразно в специальной части разминки перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием с учетом рекомендаций по проведению подготовительной части.

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения  
прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;  
сочетание способов перемещений с остановками, прыжками,  
техническими приемами;

стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекуты после падений  
- на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений,  
перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения

чередование способов перемещения на максимальной скорости;

сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения;

сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;

перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения:

сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами;

сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения

совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения;

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

#### Подача

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения

Среди рекомендуемых средств совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе выделим:

1) Броски утяжеленного мяча (150-200 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7-1 м).

2) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную половину площадки.

3) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в объект (мишень, стул), расположенный на половине площадки.

4) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную треть задней зоны площадки.

5) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7-1 м).

6) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга).

Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения

Примерные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе:

1) Броски утяжеленного мяча (300-500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м), над лентой в переднюю зону площадки.

2) Броски утяжеленного мяча (300-500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) через сетку на определение точности воспроизведения силовых параметров.

Первый бросок выполняется на максимально возможное расстояние (но не дальше лицевой линии (в таком случае вес мяча необходимо увеличить)), далее на 85% от максимального усилия, затем 70% от максимального усилия, и, наконец, с максимальным усилием.

Далее, результаты бросков сравниваются в расчетными.

Например, при броске мяча с максимальным усилием на 18 м, 85% от максимального усилия будет обозначено броском на 15 м, 70% - броском на 13 м.

3) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга).

Выполняются подачи в цели, расположенные на различных расстояниях от сетки.

4) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м) в зоны 1, 6, 5.

5) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) над лентой (натянутой над сеткой на высоте 0,7 -1 м) в зоны 2, 3, 4.

6) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения челночного бега 5х6 м.

7) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения серии блокирований.

8) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам в конце укороченных партий (например, выполнение подач для розыгрыша «концовок» партий с равным счетом (24:24, 14:14 и т. п.).

#### Нападающий удар

Учебно-тренировочный этап до трех лет.

На данном этапе спортивной подготовки волейболистам необходимо уметь выполнять нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча с эффективностью 80-100% (4 из 5 для зачисления на первый год тренировочного этапа и 5 из 5

- на 2 год), что говорит об необходимости стабилизации навыка выполнения нападающего удара в относительно стандартных условиях.

В процессе формирования навыка выполнения нападающего удара в одинаковых условиях важно уделить внимание и его вариативности:

- при стандартном разбеге обучать нападающему удару с переводом кистью, корпусом;

- при стандартном направлении нападающего удара (по ходу разбега) обучать нападающему удару с различных по высоте, траектории, скорости полета мяча, отдаленности от сетки передач.

Нападающие удары:

прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

прямой слабейшей рукой;

с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой);

прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2;

с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;

средних по расстоянию - средних и высоких по высоте;

длинных по расстоянию, средних по высоте;

из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;

при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;

из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;

удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;

удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;

удар из зоны 4 с передачи из зоны 3;

удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);

имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;

тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3;

удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером;

удар из зон 3,4 с высоких и средних передач;

прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3);

нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет.

Для данного этапа обучения характерно выполнение нападающего удара с высокой степенью вариативности: совершенствование нападающих ударов с переводом с различных передач.

Для этого волейболист выполняет нападающие удары в относительно стандартных условиях по заданию тренера-преподавателя, которое

определяет особенности передачи и нападающего удара (например, выполнить нападающий удар из 4 зоны с переводом кистью влево с короткой (из соседней зоны), средней (до 2 м по высоте над сеткой), ускоренной (до 16 м/с), близкой к сетке (до 0,5 м) передачи).

Заданий может быть несколько, но не больше, чем может выполнить волейболист на данном этапе без нарушения техники выполнения нападающего удара.

Также, совершенствование техники нападающих ударов реализуется в совокупности с совершенствованием тактических действий волейболистов.

Нападающие удары:

нападающий удар с передачи в прыжке;

нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач;

боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3;

нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

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

имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;

нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой;

удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач;

боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;

нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2;

нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5;

нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Передача мяча сверху

Учебно-тренировочный этап до трех лет.

Для стабилизации навыка выполнения передачи мяча сверху двумя руками применяются упражнения с передачей мяча сверху двумя руками из различных исходных положений, после перемещения, с чередованием передач в рамках одного параметра (например, только по высоте, или только по длине).

Количество повторений постепенно увеличивается, но настолько, чтобы при выполнении не нарушалась техника выполнения передачи мяча.

Передача мяча сверху:

в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в

сочетании с перемещениями;

на точность с применением приспособлений;

чередование по высоте и расстоянию;

из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м);

стоя спиной в направлении передачи;

с последующим падением и перекатом на бедро;

вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;

отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке;

на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи:

- первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);

- первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

- первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2,1-4 на расстояние до 7-8 м;

- стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4,

- из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м);

- с набрасывания партнером и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет.

Для связующих игроков уделяется внимание расширению вариативности передачи.

Применяются передачи в опорном положении в сочетании 2-3 параметров (например, по высоте, длине и отдаленности от сетки), передачи мяча в прыжке с вариативностью в рамках одного параметра.

При совершенствовании передачи в прыжке, в зависимости от успешности формирования навыка, количество изучаемых вариантов передачи может увеличиваться.

На данном этапе при совершенствовании передачи мяча из опорного положения (без прыжка) целесообразно применение методов сопряженного, целостного и избирательно направленного упражнения.

При этом акцент делается на качество выполнения технического приема, т. е. при выполнении передачи сверху двумя руками утяжеленным мячом нельзя допускать искажения ее техники выполнения.

Передача мяча сверху:

у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;

различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему;

имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками,

имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.

из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи;

с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);

в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;

с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

#### Прием мяча снизу

Учебно-тренировочный этап до трех лет.

Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения осуществляется в направлении исправления возникающих ошибок на пути к формированию навыка.

Помимо исправления ошибок большой объем времени уделяется стабилизации качества приема подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 в стандартных условиях (в отсутствие сбивающих факторов)

Эффективным является метод сопряжённого упражнения в сочетании совершенствования приема снизу и воспитания быстроты реакции, быстроты перемещения. Вариативность задается посредством применения упражнения с приемом мяча снизу после перемещения, увеличением скорости полета мяча при подаче и т. д.

Прием мяча снизу:

прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;

нападающего удара в парах, через сетку на точность;

сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);

прием отскочившего от сетки мяча;

прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;

верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;

нападающего удара;

верхней боковой подачи;

снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;

прием подачи;

нападающего удара;

прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;

прием снизу подачи, нападающего удара;

прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки;

прием подачи, нападавшего удара;



чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет.

Процесс совершенствования приема мяча снизу двумя руками на данном этапе направлен на адаптацию имеющихся навыков к соревновательной деятельности.

В упражнениях применяются различные виды подач (планирующие подачи, скоростные в прыжке с разбега, точные подачи), которые определяют технические особенности выполнения приема. Расширяется диапазон вариативности по направлению приема мяча снизу двумя руками исходя из тактических особенностей соревновательной деятельности команды (прием по заданию в зону 3, 2, между 3 и 4 и т. д.).

Прием мяча снизу:

снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность;

прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения;

сверху и снизу двумя руками:

отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;

прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;

прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);

прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;

чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

### Блокирование

На учебно-тренировочном этапе обучение и совершенствование блокирования осуществляется в следующей последовательности:

1. Блокирование:

одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи;

блокирование в прыжке с площадки;

блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;

блокирование удара с переводом вправо;

блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

2. Блокирование:

одиночного прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;

групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

3. Блокирование:

одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач;

нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении;

нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;

групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач;

ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2);

ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2);

ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);

сочетание одиночного и группового блокирования:

с высоких передач - групповое,

с низких - одиночное.

#### ***4.2.4. Тактическая подготовка***

Этап начальной подготовки:

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия в нападении:

для подачи (откуда и куда);

выбор места для выполнения второй передачи у сетки;

для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;

подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;

передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара;

чередование верхней и нижней подач;

выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые тактические действия в нападении:

взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

игроков задней и передней линии при первой передаче;

игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;

при второй передаче игроков зон 3,4,2;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

#### Командные тактические действия в нападении:

система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 и 2, вторая передача игроку зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи;

прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

#### Индивидуальные тактические действия в защите:

выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу;

выбор места при приеме нижней и верхней подачи;

определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой;

при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;

от обманной передачи;

выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);

выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

#### Групповые тактические действия в защите:

взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6;

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

#### Командные тактические действия в защите:

расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»;

расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

игрок зоны 2;  
игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;  
система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года подготовки.

#### Учебно-тренировочный этап:

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения

Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом);

подачи (выбор способа, направления);

нападающего удара (выбор способа и направления);

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;

выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»;

имитация второй передачи и «обман» через сетку.

##### 2. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

##### 3. Командные действия:

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

Тактика защиты

##### 1. Индивидуальные действия:

выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;

при блокировании;

при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;

блокирующих, нападающих;

выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением);

способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением);

способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;

блокирование определенного направления.

##### 2. Групповые действия:

взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов;

взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;

игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

### 3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

а) игрок зоны 3,

б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара.

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения

#### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

чередование способов подач;

подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;

вышедших после замены;

выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);

имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;

имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

##### 2. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;

взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара);

игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

### 3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;

прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;

первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

#### Тактика защиты

##### 1. Индивидуальные действия:

выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);

при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;

выбор способа приема различных способов подач;

выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;

выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

##### 2. Групповые действия:

взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий;

взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),

в) не участвующего в блокировании с блокирующими;

взаимодействие игроков задней и передней линий:

а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4;

б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;

расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4;

то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);  
переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке;

для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены;

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию);

передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем;

имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи);

имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения);

чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче);

игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи;

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

игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче);

игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2. 3.

Командные действия:

система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача:

а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;

б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны

3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование;

выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии:

а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;

игроков задней и передней линии:

а) зоны 6 с блокирующими;

б) зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия:

прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;

расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны;

выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны;

имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

имитация второй передачи вперед и передача назад;

имитация передачи назад и передача вперед;



имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону;

нападающий удар через «слабого» блокирующего;

имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

## 2. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке;

стоя на площадке - с отвлекающими действиями;

игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);

игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);

игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар;

игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);

игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи;

игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

## 3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);

первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;

первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку:

из зоны 2 - в зоны 3, 4;

из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему;

система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);

в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

## Тактика защиты

### 1. Индивидуальные действия:

выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);

выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

#### 2. Групповые действия:

взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);

игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);

игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);

игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;

игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2;

крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;

игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов.

#### 3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока.

### ***4.2.5. Интегральная подготовка***

Этап начальной подготовки:

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном, чтобы максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболиста.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);

2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;

3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;

4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;

5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных:

реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры,

совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий,

совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Но их применение оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения),

учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми установками на игру.

Методы интегральной подготовки:

метод сопряженных воздействий,

игровой,

соревновательный.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по волейболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке.

Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

#### Учебно-тренировочный этап:

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

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

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты:

подача - прием,

нападающий удар - блокирование,

передача - прием.

Поточное выполнение технических приемов.

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

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

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

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

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

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

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

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

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

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

#### ***4.2.6. Психологическая подготовка на всех этапах обучения***

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном принято различать три основных вида психологической подготовки:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка направлена на оптимизацию психической адаптации волейболиста к нагрузкам и реализуется двумя путями:

первый, предполагает обучение волейболиста универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, мобилизации волевых и физических усилий;

второй, предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Средством реализации данных направлений являются такие специализированные системы психических воздействий как психомышечная тренировка и ментальная тренировка.

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

- 1) воспитание высоконравственной личности волейболиста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

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

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности волейболиста и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Развитие процессов восприятия.

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий, важное значение имеет освещение и влияние цвета.

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

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо выполнять передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки.

Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия.

У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности.

В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

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

#### Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить волейболистов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

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

#### Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

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

#### Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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

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

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Она предполагает решение частных задач:

ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;

формирование у волейболиста психических «внутренних опор»;

преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;

создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

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

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;



- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на волейболиста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

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

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, надежности спортсмена. Психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

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

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение.

Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости.

В процессе игры возникает множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника;

акцентировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п.

Для этого тренер-преподаватель использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам - для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре волейболиста, при неоднократных ошибках и т.д.

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

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

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

Также, в процессе соревновательной деятельности эффективными являются следующие средства прямого и косвенного внушения:

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием основывается на убеждении волейболиста в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепляется созданием условий, для его проявления.

2. Рационализация заключается в объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации.

3. Сублимация заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в ходе соревнования задач.

Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений волейболиста из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода матча в сферу технико-тактического его содержания.

4. Десенсибилизация, при которой моделируются неблагоприятные психические состояния в ходе соревнования: после релаксации волейболист мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции.

5. Деактуализация заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем соревновании. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного волейболиста или команды, которым сопернику нечего противопоставить.

6. «Снятие запрета на ошибку». Волейболистам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению.

7. «Визуализация».

Волейболистам предлагается представлять мысленно наблюдать за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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

Таблица 32

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Доска тактическая	штук	1

3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Маты гимнастические	штук	4
5.	Мяч волейбольный	штук	30
6.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
7.	Мяч теннисный	штук	14
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
10.	Секундомер	штук	1
11.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
12.	Скакалка гимнастическая	штук	14
13.	Скамейка гимнастическая	штук	4
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 33

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<i>Для спортивной дисциплины «волейбол»</i>							
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
3.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы

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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

## 6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Печатные ресурсы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)

2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.

4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с., ил.

5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.

6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019 - 184 с., ил.

8. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил. 150

9. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). - М.: ФиС, 1970. - 189 с.: ил.

10. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С. - М.: ФиС, 1967. - 295 с.: ил.

11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019 - 200 с. : ил.



12. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. - М.: Эксмо, 2018. - 320 с. : ил. - (Медицинский атлас).
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - М., Спорт, 2005, 2019.
14. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
15. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.: табл.
16. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил.
17. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. - Минск : Новое знание, 2006. -416 с.: ил.
18. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин - М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. - 24 с.
19. Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2014. - Вып. №16. - 36 с.
20. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник. - 8-е изд. – М.: Спорт, 201. - 620 с. : ил. 151
21. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.
22. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.
23. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки): Методическое пособие/ Е.В. Фомин, А.С. Ананьин, А.В. Дворников, В.А. Григорьев, К.Д. Субботин. - М.:ФГБУ ФЦПСР, 2020.- 197 с.
24. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие/ Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В.- М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. - 208 с.

25. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. - М.: Спорт, 2018. - 192 с.

26. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова. - М.: ВФВ, 2014. - Вып.17. - 132 с.

27. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.

28. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие / Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2017. - Вып.21. - 76 с.

29. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2020. - Вып.26. - 84 с.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Федерации волейбола России (<https://volley.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации волейбола Свердловской области (<https://volley-ural.ru/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.