

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «СШ «Смена»  
\_\_\_\_\_ В.П.Воронин

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ПРОГРАММА** **спортивной подготовки по виду спорта**

### **«ВОЛЕЙБОЛ»**

*(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года № 680 с изменениями от 15.07.2015г. приказ № 741)*

Срок реализации программы:  
этап начальной подготовки – 3 года;  
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет.

Составитель:  
Захарова Анастасия Павловна, тренер

Воркута  
2019

## Содержание

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
<b>I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления лиц на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	8
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки .....	9
1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности .....	10
1.4. Режимы тренировочной работы .....	11
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	13
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	13
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки ..	16
1.9. Структура годового цикла.....	17
<b>II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>19</b>
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий .....	19
2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	20
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	21
2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	21
2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....	22
2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	24
2.7. Программный материал.....	39
• Этап начальной подготовки 1 года обучения.....	39
• Этап начальной подготовки 2 года обучения.....	43
• Этап начальной подготовки 3 года обучения.....	47
• Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения .....	52
• Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения .....	57
• Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения .....	63
• Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения .....	68
• Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения .....	74
2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	80
2.9. Применение восстановительных средств.....	83
2.10. Антидопинговые мероприятия .....	86
2.11. Инструкторская и судейская практика.....	89
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>90</b>
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	90

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки .....	91
3.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля .....	91
3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.....	92
<b>IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>96</b>
<b>V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ...</b>	<b>98</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 680 с изменениями от 15.07.2015г. приказ № 741);
- приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса.

Деятельность учреждения по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Муниципальным образованием городского округа «Воркута». Функции и полномочия учредителя осуществляет администрация МО ГО «Воркута» и Управление физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

1. *Комплексности*, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную).

2. *Преемственности*, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.

3. *Вариативности*, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразие средств и методов построения тренировочного процесса для решения задач спортивной подготовки.

Под спортивной подготовкой понимается тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Основной целью реализации Программы является создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта «волейбол».

Спортивным резервом являются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Правила приема, поступающих в организацию лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом МБУ «СШ «Смена» № 369 от 29.12.2018 г.

Зачисление лиц в учреждение осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законных представителей) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законных представителей) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

В учреждении осуществляется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения после согласования его тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную

подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической, технической подготовленности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

1. **Организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

2. **Система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

3. **Тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

4. **Соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

5. **Педагогическое сопровождение** программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

6. **Процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.

7. **Процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

8. **Процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки в условиях Крайнего Севера предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

**1. Этап начальной подготовки:**

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

**2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- ✓ приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ формирование спортивной мотивации;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ определение спортивной специализации.

Как вид спорта «волейбол» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин включает следующие спортивные дисциплины (таблица № 1):

**таблица № 1**

**Спортивные дисциплины вида спорта**

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>Номер-код спортивной дисциплины</i>
1.	Волейбол	0120002611Я
2.	Пляжный волейбол	0120022611Я
3.	Волейбол на снегу	0120034811Л

**Характеристика вида спорта «волейбол»**

**Волейбол** – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии. Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар

над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

### **Пляжный волейбол**

Пляжный волейбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом на песчаной площадке разделенной высокой сеткой, целью в которой является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.

Правила в пляжном волейболе одинаковы для мужчин и женщин. Команды в пляжном волейболе состоят из двух человек, если один из игроков получает травму и не может продолжать игру, то этой команде засчитывается поражение. Команды разыгрывают подачу по очереди, первая команда подает до тех пор, пока не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки. После того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, счет в которых идет до 21 очка. Если игра доходит до третьей партии, то в ней счет ведется до 15 очков. Для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Команды меняются сторонами чаще, чем это происходит в обычном волейболе. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей. Правила приема мяча: в пляжном волейболе мяч можно отбивать любой частью тела, но игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего они должны вернуть его на сторону противника. За нарушения правил или неподобающее поведение игроки получают предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка), удаления (красная и желтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и желтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

### **Волейбол на снегу**

Волейбол на снегу является молодой и перспективной дисциплиной. Ожидается, что ему предстоит испытать стабильный, постоянный рост в предстоящие годы, который в конечном счете может привести к включению его в программу зимних Олимпийских игр, таким образом – следовать путем, аналогичным тому, который совершил пляжный волейбол в девяностые годы.

Волейбол на снегу – это спорт, где играют две команды на снежной площадке, разделенной сеткой. Команде предоставлено три удара для возвращения мяча (включая касание блока). В волейболе на снегу, выигравшая розыгрыш команда получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать. Каждый раз, когда это происходит, подающий игрок должен меняться.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления лиц на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Он включает тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.



На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 12 лет.

Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отображена в таблице № 2.

таблица № 2

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки	
Название	Период	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)
НП	до года	1	9	14-25
	свыше одного года	2		
		3		
Т (СС)	начальной спортивной специализации (до двух лет)	1	12	12-20
		2		
		3		
	углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	4		
		5		

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 3.

таблица № 3

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

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	начальная подготовка		тренировочный (спортивная специализация)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико – тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (в %)	8-12	10-12	10-14	13-15

### 1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности

Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации на текущий год, сформированного на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Условия участия в спортивных соревнованиях определяются правилами вида спорта, утвержденного Министерством спорта Российской Федерации и положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанными и утвержденными организаторами данных мероприятий.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в организации в пределах целевой субсидии, выделяемой организации учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации на текущий год и обеспечен:

1. Проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
2. Питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
3. Спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Исходя из видов соревнований, различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 4). Например, на первых этапах спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков			
	начальной подготовки		тренировочный (спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные соревнования	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные соревнования	-	-	1-3	1-3
Основные соревнования	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

#### 1.4. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в МБУ «СШ «Смена», утвержденным приказом МБУ «СШ «Смена» № 369 от 29.12.2018 г.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.

3. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

4. Годовой объём работы по этапам спортивной подготовки определяется из расчета 40 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы, дополнительно 3 недели работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и 9 недель в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в годовом учебном плане по виду спорта «волейбол», рассчитанном на 52 недели, из которых 40 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 3 недели учебно-тренировочных сборов и 9 недель самоподготовки (таблица № 5).

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		<i>Максимальная недельная нагрузка в астрономических часах</i>							
		6	8	8	10	10	12	12	12
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в астрономических часах</i>							
		2	3	3	3	3	3	3	3
		<i>Количество занятий в неделю</i>							
		3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6	4-6	4-6
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>							
30	24	24	20	20	20	20	20		
1	Теоретическая подготовка	9	9	12	28	30	34	34	24
2	Общая физическая подготовка	60	80	78	75	70	60	47	34
3	Специальная физическая подготовка	30	38	40	54	56	60	63	66
4	Техническая подготовка	50	70	73	90	96	108	110	110
5	Тактическая подготовка	9	20	20	30	32	70	68	75
6	Интегральная подготовка	38	40	35	40	32	44	46	48
7	Психологическая подготовка	8	12	10	12	12	14	16	20
8	Медико-восстановительные мероприятия	6	8	8	15	16	18	18	22
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	26	39	40	50	50	66	72	75
10	Сдача нормативов	4	4	4	6	6	6	6	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		240	320	320	400	400	480	480	480
11	Учебно-тренировочные сборы	18	24	24	30	30	36	36	36
12	Самоподготовка	54	72	72	90	90	108	108	108
Общее количество часов в год (52 недели)		312	416	416	520	520	624	624	624

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

Учреждение в рамках реализации программ спортивной подготовки руководствуется приказом Минздрава России от 01.03.2016 года №134н «О Порядке 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».

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинских осмотров. Результаты врачебных и психологических наблюдений должны использоваться для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возраст занимающихся по программам спортивной подготовки определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учётом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и указанных в таблице № 2 настоящей Программы.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

### **1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из проблем методики построения структуры многолетней тренировочной деятельности от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет «истощенным».

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 6.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	начальная подготовка		тренировочный (спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

**Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оптимальное число участников сбора (% от общего количества занимающихся)
Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего Профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-	В соответствии с правилами приема

## 1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта «волейбол» и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования по виду спорта «волейбол». Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 8,9.

таблица № 8

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки</b>			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Мяч теннисный	штук	10
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Скакалка гимнастическая	штук	25
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Утяжелитель для ног	комплект	25
11.	Утяжелитель для рук	комплект	25
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

таблица № 9

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				начальная подготовка		тренировочный (спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1

6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1
9	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
10	Фиксатор коленного сустава	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

### 1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в МБУ «СШ «Смена».

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 10.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и приведены в таблице № 11.

таблица № 10

#### Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе	
		Минимальное	Максимальное
Этап начальной подготовки	1 год	14	25
	2 год	14	25
	3 год	14	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12	20
	2 год	12	20
	3 год	12	20
	4 год	12	20
	5 год	12	20



### Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность	Требования к уровню подготовки
			Результаты выполнения этапных нормативов
Этап начальной подготовки	До одного года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки
	Свыше одного года	2-3-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки
		2-й год	
	Свыше двух лет	3-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
		4-й год	
		5-й год	

### 1.9. Структура годичного цикла

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки».

В годичном цикле различают три периода:

- ✓ Подготовительный;
- ✓ Соревновательный;
- ✓ Переходный (восстановительный).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации. Переходный период соответствует фазе временной ее утраты.

В таблице № 12 отображены уровни нагрузок, исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

таблица № 12

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий — средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Базовый	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный — малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований	Подводящий — малая нагрузка	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнования

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим

предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком «тяжела» для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализации;
- единство общей, специальной и технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В виде спорта «волейбол» возрастные зоны первых больших успехов приходится на возраст 11 лет, оптимальных возможностей - 14 лет, а наивысшие достижения - 18 лет и старше.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов следует соблюдать следующее:

- установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка;
- установить «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идёт недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Содержание работы с занимающимися определяется тремя факторами:

- спецификой ведения «спортивной борьбы»;
- модельными требованиями квалифицированных спортсменов;
- возрастными особенностями;
- возможностями спортсменов.

В соответствии с возрастным развитием организма спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий

имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

## **2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Существует несколько групп причин возникновения травм:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности;
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Занимающимся необходимо знать общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К занятиям допускаются лица прошедшие:

- инструктаж по технике безопасности;
- медицинский осмотр.

При проведении тренировочных и соревновательных мероприятий необходимо соблюдать:

- правила поведения на занятиях;
- расписание занятий;
- установленные режимы тренировки и отдыха;
- правила личной гигиены.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение правил техники безопасности, проводится разъяснительная беседа и внеплановый инструктаж по технике безопасности.

***Требования безопасности перед началом занятий:***

- надеть спортивную форму и обувь в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- убрать волосы, снять украшения и аксессуары;
- проверить тренировочное место на отсутствие мешающих элементов, при их наличии убрать;
- подготовить тренировочный материал и оборудование.

***Требования безопасности во время занятий:***

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;

- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера;
- соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера;
- выполнять правила игры в волейбол;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях:***

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру;
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

***Требования безопасности по окончании занятий:***

- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

### **2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться, как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, должны определяться контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

При планировании спортивных результатов должны учитываться следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий видом спорта и конкретной спортивной дисциплиной;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут варьироваться в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. В этом случае тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является приказ Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. № 613н. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям волейболом осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. Вопрос о допуске к занятиям волейболом принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы. При решении вопроса о допуске к занятиям учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом («Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом» – «Мед-норма – Медицинский координационный центр»).

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Врачебный контроль осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр, проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование, проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности включает в себя:

- скоростные качества (бег 30 м);
- координацию (челночный бег 5\*6);
- скоростно – силовые качества (бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, прыжок в длину с места, прыжок в верх с места со взмахом руками);
- обязательную техническую программу (вторая передача из зоны 3 в зону 4, вторая передача из зоны 2 в зону 4, подача на точность: в зону 1; в зону 5, нападающий удар: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1, прием мяча снизу двумя руками: из зоны 1 в зону 2; из зоны 5 в зону 2).

### **Показатели и методы педагогического контроля**

Для контроля за функциональным состоянием могут использоваться показатели частоты сердечных сокращений. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется использовать исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы. Например, проведение пробы Руффье-Диксона.

Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки, общие неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв. Профиль личности целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. Специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (таблица № 13).

**таблица № 13**

### **Педагогический контроль**

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	Оперативный Текущий Этапный	Специализированная нагрузка Координационная сложность нагрузки Направленность нагрузки Величина нагрузки	Сбор мнений спортсменов и тренеров Анализ рабочей документации тренировочного процесса; Педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; Определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; Тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	Этапный	Уровень развития физических способностей	
3	Контроль над технической подготовленностью	Текущий Этапный	Объем техники Разносторонность техники Эффективность техники Освоенность	

## **2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Задачами, решаемыми на этапах многолетней подготовки, являются:

**Этап начальной подготовки** охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет.**

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет** в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка является элементом теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Примерный план теоретической подготовки занимающихся по виду спорта «волейбол» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:



таблица № 14

**Основные темы и содержание теоретического материала на этапе  
начальной подготовки.**

№	Тематический раздел	Год обучения		
		1	2	3
		часов в год		
1	ФКиС в России	2	2	2
2	Антидопинговая беседа	1	1	1
3	Профилактика вредных привычек	1	1	1
4	Сведения о строении и функция организма человека	1	1	2
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2
6	Правила игры в волейбол	2	2	3
7	Места занятий и инвентарь	1	1	1
	<i>ВСЕГО</i>	9	9	12

таблица № 15

**Основные темы и содержание теоретического материала  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№	Тематический раздел	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		часов в год				
1	ФКиС в России	3	3	3	3	2
2	Антидопинговая беседа	3	3	3	3	2
3	Профилактика вредных привычек	3	3	3	3	2
4	Состояние и развитие волейбола	3	3	3	3	2
5	Сведения о строениях и функциях организма человека	3	3	4	4	3
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	3	3	3	3
7	Правила соревнований, их организация и проведение	3	3	4	4	3
8	Основы техники и тактики игры в волейбол	3	3	4	4	3
9	Планирование и контроль тренировочного процесса	3	3	4	4	3
10	Оборудование и инвентарь	1	3	3	3	1
	<i>ВСЕГО</i>	28	30	34	34	24

**Содержание теоретического материала**

*Физическая культура и спорт в России.*

*Физическая культура* - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

*Физическая культура* - самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.). Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт и т.п.

#### *Моральная и психологическая подготовка.*

Задача моральной подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

#### *Развитие волейбола в России.*

История возникновения. Волейбол в СССР. Волейбол в России. Спортивные сооружения России для занятий волейболом. Достижения сборных команд России.

#### *Воспитание нравственных и волевых качеств волейболиста.*

В настоящее время в психологии спорта принято считать основными волевыми качествами следующие: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание (А. Ц. Пуни, 1977). Типичные признаки, характеризующие эти качества.

Каждое волевое качество, будучи конкретным проявлением воли, включает интеллектуальные, моральные компоненты, умения преодолевать препятствия и характеризуется специфичностью волевых усилий. Волевые усилия даже при проявлении одного и того же качества будут иметь многочисленные особенности и градации, зависящие от объективных условий и требований конкретного вида спортивной (и не только спортивной) деятельности.

К дифференцировке волевых усилий нужно подходить, ориентируясь на особенности препятствий, требующих проявления тех или иных волевых качеств. Иначе говоря, нужно развивать у спортсмена способность к волевым усилиям не только в количественном отношении (по интенсивности), но и по особенностям, соответствующим конкретным волевым качествам.

#### *Антидопинговая беседа.*

Допинг и его виды. Допинговые средства и их основные группы. Анаболические стероиды (АС). Последствия приёма анаболических стероидов. Разрешённые лекарственные средства. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

#### *Профилактика вредных привычек.*

Основными и самыми главными, наносящими существенный вред здоровью человека, были и остаются алкоголизм, курение табака и наркомания. Но сегодня этот список стал значительно обширнее. Одни к ним относят вышеназванные вредные привычки, которые с точки зрения медицины считаются болезнью, а другие классифицируют в качестве вредных привычек бесполезные действия, являющиеся следствием нестабильности центральной нервной системы.

Вот самые распространенные на сегодняшний день: курение табака; наркомания; злоупотребление алкоголем; игровая зависимость. С развитием цифровых технологий и

появлением интернета эта проблема стала бичом современности, затрагивающим не только подростков и детей, но и представителей старшего поколения; шопоголизм. В большей степени характерен для женщин, причем чем больше представительница слабого пола склонна к эгоизму, тем сильнее ее страсть к покупкам; переедание. Зачастую такой плохой привычкой страдают лица, привыкшие «заедать» свои проблемы. В стрессовых ситуациях у них появляется просто зверский аппетит, который они не в силах контролировать; привычка ковыряться в носу или сдирать несуществующие ранки на коже, грызть ногти и т.п.

*Сведения о строении и функция организма человека.*

Обязательным условием нормального функционирования каждой из систем организма (если рассматривать их в отдельности) является обеспечение благоприятных (оптимальных) условий. Функции систем заложены природой, как саморегулирующиеся. Во многом условия оптимального функционирования систем совпадают, но по некоторым позициям они индивидуальны и присущи определенной системе. От работы каждой системы зависит работа остальных систем и организма в целом. В жизни не бывает важных и второстепенных функций. Все виды деятельности важны одинаково. Но в определенных условиях важность отдельной функции может резко повышаться. Например, в условиях эпидемии на первое место выходит функция иммунной защиты и, если человек вовремя укрепит свой иммунитет, это позволит ему избежать болезни. Для хорошей адаптации человек должен четко представлять себе функции систем и владеть методами самоуправления ими. Это значит, в нужный момент повысить необходимую функцию.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре (или популярную методическую литературу), подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При её проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

Существует много функциональных проб, критериев, тестов-упражнений, с помощью которых производится диагностика состояния организма при физических нагрузках.

Врачебный контроль. В Положении о врачебном контроле за физическим воспитанием населения определены следующие основные формы работы по врачебному контролю: врачебные обследования всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов. Медико-санитарное обеспечение производственной гимнастики. Медико-санитарное обеспечение соревнований. Профилактика спортивного травматизма. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований.

*Правила игры в волейбол.*

Характеристики волейбольной площадки. Цель игры и поведение игроков. Возможные нарушения в волейболе.

*Места занятий и инвентарь.*

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому и призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность урока, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает

воспитывать у школьников прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются средства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

*Правила соревнований, их организация и проведение.*

Организационно-подготовительный этап. На данном этапе решаются следующие задачи: принятие решения о проведении соревнований, назначение руководителей; определение целей, задач соревнований; составление календарного плана, положения о соревнованиях; планирование; определение сметы и решение вопроса о финансировании; публичное заявление о мероприятии; окончательное планирование, подготовка и организация мероприятия, рассылка приглашений; обустройство места проведения, монтаж оборудования.

*Планирование и контроль тренировочного процесса.*

Сущность и назначение планирования, его виды. Общие положения технологии планирования в спорте. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование. Контроль в подготовке спортсменов. Значение и виды контроля. Основные формы и организация контроля. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.

### **Содержание практического материала по общей физической подготовке волейболистов**

*Общая физическая подготовка* волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

### **Содержание практического материала по специальной физической подготовке волейболистов**

*Специальная физическая подготовка* — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

-соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

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.

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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. 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 степы (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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м 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.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта (спортивной дисциплине).

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы:

- *общеподготовительные;*
- *специальноподготовительные;*
- *соревновательные.*

*К общеподготовительным* относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

*Специально-подготовительные* упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

*Соревновательные* упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

### **Содержание практического материала по технической подготовке волейболистов**

*Техническая подготовка* направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.



Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

#### ***Методика технической подготовки волейболиста.***

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

**Первый этап** – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер–преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

**Второй этап** – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

**Третий этап** – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

**Четвертый этап** – закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

#### ***Методика тактической подготовки волейболиста.***

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

**Тактика игры** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов:

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др. Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы. Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов. Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий. Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память. Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта. Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно. Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков. Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

**I этап.** В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**II этап.** Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

**III этап.** Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

**IV этап.** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры. Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

#### ***Методика интегральной подготовки волейболиста.***

Задачи интегральной подготовки: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

### **Самоподготовка спортсмена**

Основные знания и умения воспитанники получают в спортивной школе. Однако чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в спортивной школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями не только детям, но и студенческой молодежи, и взрослым, так как именно взрослые в основной своей массе страдают гиподинамией, тогда как дети способны постоянно находиться в движении.

На первом месте при самостоятельных занятиях физической культурой стоит утренняя гимнастика. Зачем нужна утренняя гимнастика для человека? Во-первых, в сонном состоянии все системы человека замедляют свою деятельность. После пробуждения в нормальное рабочее состояние организм человека приходит постепенно, достаточно медленно, через 1,5-2 часа. Для того чтобы ускорить указанный процесс, чтобы с самого утра трудиться продуктивно, необходимо регулярно после сна проделывать так называемую "зарядку" организма.

При составлении индивидуального утреннего комплекса упражнений следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, состоянию здоровья, возрасту, полу;
- выполняться в определенной последовательности;
- охватывать основные мышечные группы и воздействовать на силу, растягивание, расслабление, обеспечивать улучшение общей подвижности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторыми снижениями к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, т.к. привычность упражнения снижает его эффективность.

Ниже приведены примеры упражнений утренней гимнастики для самостоятельных занятий:

- Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, бег, выполняемые в спокойном темпе, потягивания). Одновременно надо проделать несколько дыхательных упражнений.
- Упражнения, укрепляющие мышцы туловища, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.
- Упражнения, воздействующие на мышцы рук, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
- Упражнения силового характера.
- Прыжковые упражнения.
- Завершают утреннюю гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Кроме описанной выше утренней гимнастики в самостоятельные занятия необходимо включать общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями очень важен самоконтроль (управление собой). Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля, как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений, масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружение. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие, и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками. В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно

рекомендовать проведение пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период. Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей, долг которых активизировать образ жизни своих детей, сделать его более динамичным, используя ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Родители должны следить за тем, чтобы ежедневно выполнялись домашние задания, в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

Таким образом, спорт определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа). Сам тренировочный процесс при самостоятельных занятиях спортом предполагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок систематически и регулярно на протяжении длительного времени (недель, месяцев, лет).

### ***Комплексе упражнений по самоподготовке в летний период***

#### ***Общая физическая подготовка***

*Разминка:* Круговые вращения головы; круги руками вперед (назад); наклоны влево – вправо; наклоны к полу, к левой ноге, к правой ноге; передние выпады, боковые выпады; упражнение «пистолетик»; упражнение «бабочка».

*Прыжки на скакалке:* 1-й подход - 200 прыжков, 30 раз пресс; 2-й подход - 200 прыжков, 30 раз отжимания; 3-й подход - 200 прыжков, 30 раз поднимание рук и ног лёжа на полу.

*Работа с резиновыми эспандерами по 30 раз:* отведение рук назад; приведение рук вперед; сведение рук спереди; поочередное сгибание-разгибание рук назад (имитация нападающего удара).

*Прыжки через скамейку:* двумя ногами; на правой (левой) ноге; с поворотом на 180°; со сгибанием ног с захлестыванием голени.

*Кроссовая подготовка:* бег по времени (30 мин, 40 мин, 60 мин); бег на дистанции (2 км, 5 км, 10 км).

*Акробатические упражнения:* группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя; перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок вперед, кувырок назад.

*Упражнения для развития силы:* с преодолением собственного веса - подтягивание и вис, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивление партнера; упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* бег с ускорением до 40 м; бег 50 м с низкого старта, 100 м; бег за лидером (более быстрый спортсмен, велосипедист).

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; стойки на голове, руках и лопатках; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; метание мячей в подвижную и неподвижную цель; метание мячей после кувырков, поворотов.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; игры с отягощениями.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи и нападающего удара:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой; передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками; упражнения для кистей рук с кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).

*Упражнения для развития специфической координации и игровой ловкости:* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения; ловля мяча после кувырка с попаданием в цель; метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в стену с последующей ловлей; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:*

- ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед;
- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещением;
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его;
- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом);
- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);
- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

### ***Техническая подготовка***

*Отработка техники передач:*

- Верхний прием: передача мяча над собой; передача над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади.
- Нижний прием: передача мяча над собой, передача от стенки; передача мяча одной рукой.
- Нападающего удара и подачи: передача мяча в стену, тренировка нападающего удара с теннисным мячом.
- Верхний прием, нижняя передача и нападающий удар в стену: передача сверху, снизу, розыгрыш «на три»: навес-пас-удар.
- Передача за голову: пас мяча над собой, разворот на 180° и пасу в стену.

*Отработка подачи:*

- Совершенствование техники подачи с места (в прыжке) с теннисными мячами.
- Совершенствование техники подачи с волейбольным мячом (по зонам площадки, с заданием).

## **2.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **Этап начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)**

Задачи:

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом
- начальное обучение тактическим действиям
- знакомство с основами техники
- обучение терминологии волейбола

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, упорства, инициативности, смелости, решительности, самообладанию и выдержки
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки
- правила поведения в зале, правила гигиены, соблюдение режима дня

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	9
6	Интегральная подготовка	38
7	Психологическая подготовка	8
8	Медико-восстановительные мероприятия	6
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	26
10	Сдача нормативов	4
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		240
11	Учебно-тренировочные сборы	18
12	Самоподготовка	54
Общее количество часов в год (52 недели)		312

### ***Вводное занятие.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

### ***Общефизическая подготовка (ОФП)***

Строевые упражнения и команды для управления группой.

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения (группировки и перекаты).

Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и метания). Прыжки (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 (1-3 кг) из различных положений.

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

Бег с остановками и изменением направления («Челночный» бег на 5,6 и 10 м). 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.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника нападения.**

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

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

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

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

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

#### Техника защиты.

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

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

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

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

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

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

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

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

##### Тактика защиты.

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

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

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

#### **Интегральная подготовка.**

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

#### **Психологическая подготовка.**

Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность.) Введение в занятия психологических умений и навыков. Обучение способности расслабиться, концентрации внимания, повышения внимания.

#### **Медико-восстановительные мероприятия.**

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Приучение к соревновательным условиям. Участие в учебных играх, в школьных мероприятиях. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

***Сдача нормативов.***

Определение стартового уровня физической подготовленности занимающихся в начале цикла обучения.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, обязательной теоретической и технической программой на этапе начальной подготовки.

***Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).***

**Этап начальной подготовки 2 года обучения (8 часов в неделю)**

**Задачи:**

- продолжить привитие стойкого интереса к занятиям волейболом
- изучить основы тактических действий
- закрепить основы техники волейбола
- изучить правила игры в волейбол
- закрепить знания терминологии волейбола
- продолжить укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- воспитать волевые качества: целеустремленность, упорство, инициативность, смелость, решительность, самообладание и выдержку
- продолжить развивать координационные и скоростно – силовые способности занимающихся;
- формировать культуру здорового образа жизни

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	80
3	Специальная физическая подготовка	38
4	Техническая подготовка	70
5	Тактическая подготовка	20
6	Интегральная подготовка	40
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	8
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39
10	Сдача нормативов	4
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		320
11	Учебно-тренировочные сборы	24
12	Самоподготовка	72
Общее количество часов в год (52 недели)		416

***Вводное занятие.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

***Общезащитная физическая подготовка (ОФП)***

***Строевые упражнения*** и команды для управления группой.

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке. прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и метаниях). Прыжки (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 (1-3 кг) из различных положений. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

Бег с остановками и изменением направления («Челночный» бег на 5,6 и 10 м). 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.

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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. 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.

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.

### ***Техническая подготовка***

#### ***Техника нападения.***

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений

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

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

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

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

#### Техника защиты.

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

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

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

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

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

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

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

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

##### Тактика защиты.

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

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

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

### ***Интегральная подготовка.***

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### ***Психологическая подготовка.***

Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность.)  
Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления.  
Обучение способности расслабиться, концентрации внимания, повышения внимания.

### ***Медико-восстановительные мероприятия.***

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Приучение к соревновательным условиям. Участие в учебных играх, в школьных мероприятиях. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

### ***Сдача нормативов.***

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

### ***Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).***

## **Этап начальной подготовки 3 года обучения (8 часов в неделю)**

### **Задачи:**

- продолжить привитие стойкого интереса к занятиям волейболом
- изучить основы тактических действий
- закрепить основы техники волейбола
- изучить правила игры в волейбол
- закрепить знания терминологии волейбола
- изучить основы тактического построения игры
- научить занимающегося работать самостоятельно
- продолжить укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- способствовать воспитанию волевых качеств
- продолжить развивать координационные и скоростно – силовые способности занимающихся;
- продолжить формировать культуру здорового образа жизни
- сформировать детский коллектив

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Техническая подготовка	73
5	Тактическая подготовка	20
6	Интегральная подготовка	35
7	Психологическая подготовка	10

8	Медико-восстановительные мероприятия	8
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	40
10	Сдача нормативов	4
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		320
11	Учебно-тренировочные сборы	24
12	Самоподготовка	72
Общее количество часов в год (52 недели)		416

### ***Вводное занятие.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

### ***Общезащитная подготовка (ОФП)***

#### ***Строевые упражнения.***

***Гимнастические упражнения*** для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке. прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

***Легкоатлетические упражнения.*** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

***Бег с остановками и изменением направления*** («Челночный» бег на 5,6 и 10 м). 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 перекаты, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

***Упражнения для развития прыгучести.*** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Упражнения с отягощениями (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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. 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 подачи. 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 ступы (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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер.

### ***Техническая подготовка***

#### Техника нападения.

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

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

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

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

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты.

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

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

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

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

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

#### ***Тактическая подготовка.***

##### **Тактика нападения.**

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

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

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

##### **Тактика защиты.**

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

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

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

#### ***Интегральная подготовка.***

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### ***Психологическая подготовка.***

Проведение психологических тестов на выявление лидеров коллектива. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а так же для проявления морально – волевых способностей.

#### ***Медико-восстановительные мероприятия.***

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

#### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

#### ***Сдача нормативов.***

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

*Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).*

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
1 года обучения (10 часов в неделю)**

Задачи:

- продолжить привитие стойкого интереса к занятиям волейболом
- изучить основы тактических действий
- закрепить основы техники волейбола
- изучить правила игры в волейбол
- закрепить знания терминологии волейбола
- изучить основы тактического построения игры
- научить занимающегося работать самостоятельно
- продолжить укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- способствовать воспитанию волевых качеств
- продолжить развивать координационные и скоростно – силовые способности занимающихся
- продолжить формировать культуру здорового образа жизни
- сформировать детский коллектив

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	28
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	54
4	Техническая подготовка	90
5	Тактическая подготовка	30
6	Интегральная подготовка	40
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	15
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		400
11	Учебно-тренировочные сборы	30
12	Самоподготовка	90
Общее количество часов в год (52 недели)		520

***Вводное занятие.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

***Общefизическая подготовка (ОФП)***

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения* для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические

палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке. прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекал, 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.

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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. 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 подачи. 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 степы (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 слабой 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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м 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.

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и

расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

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

#### Техника защиты.

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

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

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, 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.

#### ***Тактическая подготовка.***

##### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа, направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, 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 или 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 и 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 перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

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



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

#### ***Интегральная подготовка.***

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, в 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.

#### ***Психологическая подготовка.***

Использование установки на игру для настроя, проявить максимальное стремление к победе, а так же для проявления морально – волевых способностей.

#### ***Медико-восстановительные мероприятия.***

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

#### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

#### ***Сдача нормативов.***

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

#### ***Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).***

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения (10 часов в неделю)**

#### **Задачи:**

- определить амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся
- развить специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и овладении тактики игры
- изучить основы тактического построения игры
- закрепить знания терминологии волейбола
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов
- продолжить укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- способствовать воспитанию волевых качеств
- продолжить развивать координационные и скоростно – силовые способности занимающихся
- продолжить формировать культуру здорового образа жизни
- изучить основы тренерско – судейской практики

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	30
2	Общая физическая подготовка	70
3	Специальная физическая подготовка	56
4	Техническая подготовка	96
5	Тактическая подготовка	32
6	Интегральная подготовка	32
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	16
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		400
11	Учебно-тренировочные сборы	30
12	Самоподготовка	90
Общее количество часов в год (52 недели)		520

***Вводное занятие.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

***Общефизическая подготовка (ОФП)***

***Строевые упражнения.***

***Гимнастические упражнения*** для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке. прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

***Легкоатлетические упражнения.*** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

***Специальная физическая подготовка (СФП).***

***Бег с остановками и изменением направления.*** «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекаат, 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.

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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. 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 степы (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. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи 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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до

поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. 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.

#### **Техническая подготовка**

##### Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

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

##### Техника защиты.

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

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

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа, направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, 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 или 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 и 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 перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

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

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

#### ***Интегральная подготовка.***

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, в 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.

#### ***Психологическая подготовка.***

Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а так же для проявления морально – волевых способностей.

#### ***Медико-восстановительные мероприятия.***

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

#### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

**Сдача нормативов.**

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

*Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).*

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**3 года обучения (12 часов в неделю)**

Задачи:

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока
- закрепить ранее изученные технико - тактические действия
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов
- закрепить знания терминологии волейбола
- изучить основы тактического построения игры
- научить занимающегося работать самостоятельно
- продолжить укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для волейбола
- продолжить развивать координационные и скоростно – силовые способности занимающихся
- продолжить формировать культуру здорового образа жизни
- сформировать игровой командный стиль
- выполнить нормативные требования по году подготовки

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	<b>34</b>
2	Общая физическая подготовка	<b>60</b>
3	Специальная физическая подготовка	<b>60</b>
4	Техническая подготовка	<b>108</b>
5	Тактическая подготовка	<b>70</b>
6	Интегральная подготовка	<b>44</b>
7	Психологическая подготовка	<b>14</b>
8	Медико-восстановительные мероприятия	<b>18</b>
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	<b>66</b>
10	Сдача нормативов	<b>6</b>
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		<b>480</b>
11	Учебно-тренировочные сборы	<b>36</b>
12	Самоподготовка	<b>108</b>
Общее количество часов в год (52 недели)		<b>624</b>

**Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

**Общезначительная подготовка (ОФП)**

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические

палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке. прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекаат, 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.

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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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



и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. 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 подачи. 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 степы (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. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи 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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м 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.

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника нападения.

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м), 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 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

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

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких 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, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же 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.

#### Техника защиты.

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

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

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя 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 4, 2, 3), 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.

### ***Интегральная подготовка.***

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 выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.
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 к соревнованиям.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

### ***Психологическая подготовка.***

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

### ***Медико-восстановительные мероприятия.***

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Негативные последствия вредных привычек.

### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

### ***Сдача нормативов.***

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

***Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).***

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения (12 часов в неделю)**

### **Задачи:**

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока
- углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов
- закрепить знания терминологии волейбола
- изучить основы тактического построения игры
- изучить основы тренерско – судейской практики
- продолжить укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для волейбола
- продолжить развивать координационные и скоростно – силовые способности занимающихся
- продолжить формировать культуру здорового образа жизни
- выполнить нормативные требования по году подготовки

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	34
2	Общая физическая подготовка	47
3	Специальная физическая подготовка	63
4	Техническая подготовка	110
5	Тактическая подготовка	68
6	Интегральная подготовка	46
7	Психологическая подготовка	16
8	Медико-восстановительные мероприятия	18
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	72
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		480
11	Учебно-тренировочные сборы	36
12	Самоподготовка	108
Общее количество часов в год (52 недели)		624

### ***Вводное занятие.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

### ***Общезначительная подготовка (ОФП)***

#### ***Строевые упражнения.***

***Гимнастические упражнения*** для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке. прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

***Легкоатлетические упражнения.*** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

***Бег с остановками и изменением направления.*** «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекаат, 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.

***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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. 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 - поднятие рук через стороны вверх, поднятие 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 степы (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. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой 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 поднятием 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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманые движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или

волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. 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.

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника нападения.

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

##### Техника защиты.

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

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

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче): игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования



передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара, игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача; а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в 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, направляющего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи».

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу), б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии; а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

#### ***Интегральная подготовка.***

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

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

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

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

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

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

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.

### ***Психологическая подготовка.***

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

### ***Медико-восстановительные мероприятия.***

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Негативные последствия вредных привычек.

### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Выполнение обязанностей судьи и секретаря на школьных и городских мероприятиях. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

### ***Сдача нормативов.***

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

***Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).***

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения (12 часов в неделю)**

### **Задачи:**

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока
- углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов
- закрепить знания терминологии волейбола
- изучить основы тактического построения игры
- изучить основы тренерско – судейской практики
- продолжить укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для волейбола
- продолжить развивать координационные и скоростно – силовые способности занимающихся
- продолжить формировать культуру здорового образа жизни
- выполнить нормативные требования по году подготовки

№	Разделы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	24
2	Общая физическая подготовка	34
3	Специальная физическая подготовка	66
4	Техническая подготовка	110
5	Тактическая подготовка	75
6	Интегральная подготовка	48
7	Психологическая подготовка	20
8	Медико-восстановительные мероприятия	22
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	75
10	Сдача нормативов	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		480
11	Учебно-тренировочные сборы	36
12	Самоподготовка	108
Общее количество часов в год (52 недели)		624

### ***Вводное занятие.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с задачами на учебный год.

### ***Общефизическая подготовка (ОФП)***

#### ***Строевые упражнения.***

***Гимнастические упражнения*** для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастической стенке. прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

***Легкоатлетические упражнения.*** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

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

***Бег с остановками и изменением направления.*** «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекаат, 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.

***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. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних 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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. 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 степы (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 слабой 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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м 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.

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника нападения.

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

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Поддачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; соревнование на большее количество выполненных правильных подач; чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар 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).

##### Техника защиты.

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

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования; с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад;

имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с 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 и 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.

2. 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 зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3,4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом назад».

#### ***Интегральная подготовка.***

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

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

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и доигровки 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 обучающихся.

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.

#### ***Психологическая подготовка.***

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

#### ***Медико-восстановительные мероприятия.***

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Негативные последствия вредных привычек.

#### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.***

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

#### ***Сдача нормативов.***

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

***Учебно-тренировочные сборы и самоподготовка (см. пункт 1.4).***

## **2.8. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### ***Методика психологической подготовки волейболиста***

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.



Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

- Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

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

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

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность, реакция 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 волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать 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 волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

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

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

## 2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

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

- 1) обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- 2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- 3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

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

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

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

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

## 2.9. Применение восстановительных средств

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица № 16)

таблица № 16

### Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

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

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

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

особенностей юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

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

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкур, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации

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

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

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

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

## **2.10. Антидопинговые мероприятия**

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной

карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, учреждения - повышение уровня знаний занимающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до занимающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!». Примерные планы и темы антидопинговых мероприятий представлены в таблицах № 17, 18.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

**таблица № 17**

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

№	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г.

Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

*Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:*

- более усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.
- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное видение данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.
- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.
- повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу.

таблица № 18

### Примерный тематический план

№	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом
2	Тренировочный этап до 2 лет обучения	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг – контроля 8. Организация антидопинговой работ
3	Тренировочный этап свыше 2 лет обучения	1. Нормативно – правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика



Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

## 2.11. Инструкторская и судейская практика

Волейбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса занимающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с занимающимися из групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Занимающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения волейболу. Поочередно, выполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией волейбола, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

*Судейская практика* дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в волейболе;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры занимающимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по волейболу.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения занимающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях школьного, муниципального и республиканского уровней.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- учет результатов участия в соревнованиях.

#### 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта волейбол представлены в таблице № 19.

таблица № 19

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «волейбол»

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния*</i>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

### **3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатами реализации Программы являются:

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта «Волейбол» (бег на средние и длинные дистанции);
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Волейбол»
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Волейбол»
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организация использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### **3.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

#### **3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения измерений и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности атлета, выделяют такие виды контроля как:

- контроль за соревновательными воздействиями;
- контроль за тренировочными воздействиями;
- контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

- контроль за результатами соревнований в циклах подготовки;
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях;
- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Оценка тактической подготовленности заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контрольные упражнения для оценки общей физической и специальной физической подготовки спортсменов и методические указания по организации тестирования включают:

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

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

**Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

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

Контрольные упражнения для оценки технической подготовки спортсменов и методические указания по организации тестирования включают:

**Вторая передача мяча.** Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 - 3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

**Вторая передача мяча.** Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4- 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

**Подача на точность.** Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

**Нападающий удар.** При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество попаданий в соответствующую зону.

**Передача снизу двумя руками.** Испытуемый располагается в зонах 1,5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 20-22.

таблица № 20

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) юношей по виду спорта «волейбол»**

№	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Контрольные нормативы	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	<i>Скоростные качества:</i> бег на 30 м	6,0	5,8	5,6	<i>Скоростные качества:</i> бег на 30 м	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
2	<i>Координация:</i> челночный бег 5х6 м	12,0	11,8	11,5	<i>Координация:</i> челночный бег 5х6 м	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	<i>Скоростно-силовые качества:</i> бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	8 м	8,5 м	9,0 м	<i>Скоростно-силовые качества:</i> бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	10 м	11 м	12 м	13 м	14 м
4	Прыжок в длину с места	140	160	180	Прыжок в длину с места	180	200	210	220	230
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	36	38	40	Прыжок вверх с места со взмахом руками	40	42	44	46	48
Обязательная техническая программа (таблица № 22)										

таблица № 21

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) девушек по виду спорта «волейбол»**

№	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Контрольные нормативы	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	<i>Скоростные качества:</i> бег на 30 м	6,6	6,4	6,2	<i>Скоростные качества:</i> бег на 30 м	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	<i>Координация:</i> челночный бег 5х6 м	12,5	12,3	12,0	<i>Координация:</i> челночный бег 5х6 м	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
3	<i>Скоростно-силовые качества:</i> бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	6 м	6,5 м	7,0 м	<i>Скоростно-силовые качества:</i> бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	8 м	9 м	10 м	11 м	12 м
4	Прыжок в длину с места	130	150	160	Прыжок в длину с места	160	180	190	200	210
5	Прыжок в верх с места со взмахом руками	30	33	35	Прыжок в верх с места со взмахом руками	35	37	39	41	43
Обязательная техническая программа (таблица № 22)										

1. Для зачисления (перевода) на этапе начальной подготовки необходимо сдать не менее 4 нормативов из 5 возможных.
2. Для зачисления (перевода) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо сдать не менее 4 нормативов из 5 возможных.

**Обязательная техническая программа для зачисления (перевода)  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
(юноши, девушки)**

№	Контрольные нормативы обязательная техническая программа	Тренировочные группы					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						связующий	нападающий
1	<i>Вторая передача: из зоны 3 в зону 4(10 попыток)</i>	5	6	7	8	10	9
2	<i>Вторая передача: из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)</i>	4	5	6	7	9	8
3	<i>Подача на точность: в зону 1 (5 попыток)</i>	2	3	4	5	5	5
4	<i>Подача на точность: в зону 5 (5 попыток)</i>	2	3	4	5	5	5
5	<i>Нападающий удар: из зоны 4 в зону 5 (6 попыток)</i>	2	3	4	5	5	6
6	<i>Нападающий удар: из зоны 2 в зону 1 (6 попыток)</i>	2	3	4	5	5	6
7	<i>Прием мяча снизу двумя руками: из зоны 1 в зону 2 (5 попыток)</i>	2	3	4	5	5	5
8	<i>Прием мяча снизу двумя руками: из зоны 5 в зону 2 (5 попыток)</i>	2	3	4	5	5	5

Для зачисления (перевода) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо сдать не менее 5 нормативов из 8 возможных.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
8. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
10. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
11. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
12. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
13. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
14. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.
15. Абдель салам Хуссейн- Методика комплексного развития скоростно силовых способностей юных волейболистов (краснодар 2001 ,автореферат)
16. Ахмеров Э.К., Геллер Е.М., Островский Г.И. Теоретические и методические предпосылки использования подвижных игр в подготовке спортсменов-игровиков // Теория и практика физ. культуры. – 1977. - № 3. – С. 22-24
17. Бриль М.С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью их отбора в детско-юношеские спортивные школы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1968. – 19 с
18. Бриль М.С., Таха Л. Становление мастерства // Спортивные игры. – 1982. - № 1. – С. 8-9.
19. Бриль М.С., Таха Л. Становления мастерства //Спортивные игры. – 1982. - № 1. – С. 8-9
20. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 223 с
21. В.М. Сазоненко- Специальная физическая подготовка волейболистов (Йошкар-Ола 2007)
22. Волков Л.Л. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 1984. – 143 с.
23. Гулюк Т.П. Развитие координационных способностей юных волейболисток на этапе начальной спортивной подготовки с использованием игрового метода: Дис. ... канд пед наук. – Мн., 1994. – 227 с.
24. Дьячков В.М. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 173-211.
25. Ж.К.Холодов ,В.С.Кузнецов Теория и методика физ.воспитания и спорта (москва 2001)



25. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 395 с.
26. Корневская Г.П., Колтунов В.А. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировки волейболисток: Учеб. пособие для институтов физической культуры. – Смоленск, 1989. – 33 с.
27. Коровин С.С. Развитие двигательных способностей юных гимнастов средствами специализированных подвижных игр: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 20 с.
28. Л.М.Иванова , Г.С.Ковтун Круговая тренировка как метод воспитания физических качеств в спортивных играх ,( Омск 2011)
29. Лях В.И. Определение координационных способностей (КС) с помощью тестов // Физическая культура в школе. – 1988. - № 12. – С. 54-57.
30. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 94 с.
31. Моторин А.М. Об исследовании общедвигательной координации у человека // Теория и практика физической культуры. – 1965. - № 12. – С. 41.
32. Платонов В.Н. Моя профессия – игра. Книга для тренеров. – СПб.: изд-во «Русско – Балтийский информационный центр БЛИЦ», 2007. – 280 с.
33. Сапин Н.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: «Академия» , 2008. - 360 с.
34. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Метод. разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 41 с.
35. Фурманов А.Г, Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 387с.
36. Чехов О.С. Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 411 с.
37. Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 525 с.
38. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол

#### **IV. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.