

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»  
г. ВОЛГОДОНСКА**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «СШОР № 2»  
г. Волгодонска

\_\_\_\_\_ А.И. Криводуд  
« 01 » января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА:  
ВОЛЕЙБОЛ (девушки)**

**Программа разработана для подготовки спортсменов на этапах:**

- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Программа разработана на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»  
(утв. [Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987](#))

**Срок реализации: не ограничен**

**2023 год**

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным [Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 1987](#)<sup>1</sup> (далее – ФССП).

1.2. Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол» определяются муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» г. Волгодонска, реализующем (разрабатывающем) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – учреждение), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

1.3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортивного резерва, для достижения которой на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**На этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71474).

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика Программы**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «волейбол»**

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд 4 (в дополнение к касанию на блоке). В волейболе каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года.

Занятия волейболом способствуют гармоническому развитию занимающихся, всестороннему совершенствованию двигательных способностей, укреплению здоровья. В процессе занятий волейболом формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Волейбол можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он.

Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их

взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании.

В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков. Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени.

Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность волейбола состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности, навыков.

Современный учебно-тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

#### Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол»

	Номер-код вида спорта						
Волейбол	012	000	2	6	1	1	Я

Наименование спортивной дисциплины вида спорта	Номер-код спортивной дисциплины						
волейбол	012	001	2	6	1	1	Я

**Примечание.** Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

**Я** - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

## 2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не устанавливается	15	6

Наполняемость групп определяться учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», а также с учетом приложения № 1 к [ФССП](#).

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команды субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол», участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## 2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается (с учетом приложения № 2 к [ФССП](#)) для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Общее кол-во часов в год (52 недели в год)
Начальной подготовки (НП)	до года	4,5	234
		6	312
	2	6	312
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	1-2	10	520
	3	12	624
	4	14	728
	5	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1	18	936
	2	20	1040
	свыше двух лет	22	1144
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	весь период	24-32	1248-1664

## 2.4. Виды (формы) обучения

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

2.4.1. **Учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, самостоятельная подготовка и иные).

2.4.2. **Учебно-тренировочные мероприятия** (с учетом приложения № 3 к [ФССП](#)).

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Ростовской области	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4.3. **Спортивные соревнования** с учетом главы III [ФССП](#) и приложения № 4 [ФССП](#) по виду спорта «волейбол».

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов. Учреждение направляет обучающегося, а также тренеров-преподавателей на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.



## Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом пункта 15 [ФССП](#), приложений № 2 и № 5 к [ФССП](#).

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год (тренировочный сезон) учреждением самостоятельно на все этапы спортивной подготовки. При составлении календарного учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года (тренировочного сезона) в учреждении и особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	НП			УТ				ССМ			ВСМ		
		до года	2	3	1-2	3	4	5	1	2	свыше двух лет			
<b>Недельная нагрузка в часах</b>														
		<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*</b>														
		<b>2</b>			<b>3</b>				<b>4</b>			<b>4</b>		
<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>														
		<b>14</b>			<b>12</b>				<b>6</b>			<b>6</b>		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	71	90	90	120	94	113	109	125	75	83	92	87	117

2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	30	41	41	54	67	81	102	116	197	218	240	250	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)					42	50	58	67	94	104	114	125	166
4.	Техническая подготовка (ч.)	56	75	75	100	130	156	182	208	225	250	275	300	399
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	35	50	50	67	94	112	131	150	186	208	229	250	333
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)					10	12	22	25	28	31	34	37	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	2	6	6	8	16	19	29	33	37	42	46	75	100
8.	Интегральная подготовка (ч.)	40	50	50	67	67	81	95	108	94	104	114	124	166
<b>Всего часов в год**:</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

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

\*\* Самостоятельная работа (в том числе по индивидуальным планам) не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

**Примерное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	29	18	15	8	7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13	13	13	14	21	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	8	8	10	10
4.	Техническая подготовка (%)	24	24	25	25	24	24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	16	18	18	20	20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	3	4	4	6

8.	Интегральная подготовка (%)	17	16	13	13	10	10
----	-----------------------------	----	----	----	----	----	----

**Примерное соотношение учебных часов  
тактической, теоретической и психологической подготовки (в том числе антидопинговая подготовка)**

Вид подготовки	НП			УТ				ССМ			ВСМ	
	1-2-й	3-й		1-2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	свыше 2-х		
Тактическая подготовка (%)	29-31			39-41				40-41			40-41	
Теоретическая подготовка (%)	29-31			25-26				24-25			24-25	
Антидопинговая подготовка (%)	9-11			9-11				10-11			10-11	
Психологическая подготовка (%)	29-31			25-26				24-25			24-25	
Тактическая подготовка (ч)	11	15	20	38	45	52	61	75	83	92	100	133
Теоретическая подготовка (ч)	11	15	20	24	28	33	37	46	52	57	62	83
Антидопинговая подготовка (ч)	3	5	7	10	11	13	15	19	21	23	26	34
Психологическая подготовка (ч)	10	15	20	24	28	33	37	46	52	57	62	83
<b>Всего часов в год:</b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>67</b>	<b>96</b>	<b>112</b>	<b>131</b>	<b>150</b>	<b>186</b>	<b>208</b>	<b>229</b>	<b>250</b>	<b>333</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год (тренировочный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

### Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и	В течение года

		<p>применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>- ...</p>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul> <p>- ...</p>	В течение года
1.3.			
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul> <p>- ...</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul> <p>- ...</p>	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.			
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.			
<b>5.</b>	<b>Художественно-эстетическое воспитание</b>		
5.1.	Теоретическая подготовка	<b>Учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, мастер-классы, направленные на:</b> - ознакомление с различными формами и течениями мирового искусства; - ознакомление с музыкальными и художественными произведениями, предметами искусства; - .....	В течение года

5.2.	Практическая подготовка	<b>Учебно-тренировочные занятия, семинары, мастер-классы, экскурсии, посещения учреждений культуры, показательные выступления, направленные на:</b> - формирование эстетической культуры, развитие чувства вкуса; - ....	В течение года
------	-------------------------	--	----------------

## 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение разъяснительной работы, теоретических занятий со спортсменами	в годичном цикле тренировки	с учетом возрастных особенностей спортсменов
	Прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА и тестирования	январь	с привлечением родителей спортсменов
	Индивидуальные консультации со спортсменами и их родителями	постоянно (по мере необходимости)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы, теоретических занятий со спортсменами	в годичном цикле тренировки	с учетом возрастных особенностей спортсменов
	Прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА и тестирования	январь	
	Оформление антидопинговых деклараций со спортсменами	по мере необходимости	
	Индивидуальные консультации со спортсменами и их родителями	постоянно (по мере необходимости)	
	Проведение индивидуальных и групповых профилактических, восстановительных мероприятий	в годичном цикле тренировки	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение семинаров (бесед) с целью изучения всемирной антидопинговой политики и федеральных документов РФ	в годичном цикле тренировки	
	Проведение разъяснительной работы, теоретических занятий со спортсменами	в годичном цикле тренировки	
	Прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА и тестирования	январь	
	Оформление антидопинговых деклараций со спортсменами	по мере необходимости	
	Индивидуальные консультации со спортсменами и их родителями	постоянно (по мере необходимости)	
	Проведение индивидуальных и групповых профилактических, восстановительных мероприятий	в годичном цикле тренировки	

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Учащиеся на всех этапах подготовки могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Обучение направлено на приобретение следующих навыков:

- самостоятельного проведения разминки, занятий по физической подготовке;
- обучение основным техническим элементам и приемам;
- составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники;
- ведение дневника тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок;
- знание правил соревнований;
- судейство соревнований (организация и проведение соревнований внутришкольного и муниципального уровня).

Спортсменам могут быть присвоены звания «Инструктор по спорту» и «Судья по спорту». С этой целью на этапах ССМ и ВСМ проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по учреждению.

***Инструкторская практика.*** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения в волейболе. Выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в волейболе;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- умение правильно показать упражнение, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания;
- определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- умение рационально дозировать нагрузку в процессе обучения;
- составление комплекса упражнений по проведению разминки;

– составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

При выполнении необходимых требований спортсменам присваивается звание инструктора по спорту.

**Судейская практика** дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет лицам, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация «юный спортивный судья».

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

- составление положения о проведении соревнований на Первенство школы по волейболу;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в качестве судьи-секретаря и судьи на линии.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения спортсменов к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Условиями для присвоения судейской квалификации «юный спортивный судья» являются:

- возраст не моложе 14 лет;
- участие в семинаре (1) по подготовке судей;
- выполнение требований к сдаче квалификационного зачета без выполнения требований к прохождению практики судейства.

#### **План инструкторско-судейской подготовки на этапах многолетней подготовки**

Этапы и периоды подготовки	Инструкторская и судейская практика (часов)		
	всего часов в год	в том числе:	
		инструкторская подготовка	судейская подготовка
УТ-1,2	10	8	2
УТ-3	12	9	3
УТ-4	22	14	8
УТ-5	25	15	10
ССМ-1	28	18	10
ССМ-2	31	20	11
ССМ свыше двух лет	34	22	12
ВСМ	37	24	13
	50	30	20



## Примерный учебно-тематический план инструкторско-судейской подготовки

Тема
<b>Инструкторская подготовка:</b>
• <b>теоретические занятия:</b>
Спортивная терминология
Правила применения жестикуляции в волейболе
Общие основы методики обучения и тренировки
Методика обучения общеразвивающим упражнениям
Методика проведения подвижных игр (беговых эстафет)
Методика обучения технике подачи, приема, передачи, блокирования, нападающего удара
Способы проведения тренировочного занятия
Спортивный инвентарь и уход за ним
Соблюдение техники безопасности при проведении занятий по волейболу, игровой разминки
• <b>методические занятия:</b>
Составление комплекса упражнений по проведению разминки
Составление комплекса упражнений для развития физических качеств
Составление конспекта занятия (разминки)
• <b>практические занятия:</b>
Подсчет и показ общеразвивающих упражнений на месте и в движении
Проведение строевых упражнений и перестроений
Проведение разминки
Проведение тренировочного занятия
Проведение учебной игры
<b>Судейская подготовка:</b>
• <b>теоретические занятия:</b>
Положение о соревнованиях
Организация соревнований по волейболу
Правила соревнований, судейства
Правила применения жестикуляции в волейболе
Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по волейболу
• <b>практические занятия:</b>
Участие в семинаре по подготовке судей
Сдача квалификационного зачета по знанию правил соревнований
Судейство соревнований

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

### Примерный годовой план медико-восстановительных мероприятий

Мероприятия	Периодичность проведения мероприятий											
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Витаминизация: - контроль суточного потребления витаминно-минеральных комплексов;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- профилактика гриппа и ОРВИ			+	+							+	+
Сауна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительный массаж	при необходимости после интенсивных физических нагрузок или получении травмы											
Самомассаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Гидропроцедуры (контрастный душ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Физиопроцедуры	при необходимости по назначению врача врачебно-физкультурного диспансера											
Медико-фармакологическое сопровождение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Врачебно-педагогические наблюдения	при развитии заболевания или травме											
Диспансеризация			+								+	

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

**Гигиенические средства восстановления:**

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни — расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить спортсмена на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения.

Применение физических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают тонизирующую направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают релаксирующую направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

### **III. Система контроля**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

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

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Ростовской области, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

#### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Ростовской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Система нормативов для зачисления, а также перевода на этапах спортивной подготовки разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приложениями №№ 6-9 к ФССП) (приложение № 1 к Программе).

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Спортсмены, успешно выполнившие контрольно-переводные нормативы переводятся на следующий этап (год) обучения.

Формы, периодичность, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются локальным актом учреждения.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в целях обеспечения многолетней спортивной подготовки, проведения спортивного отбора и комплектования учебно-тренировочных групп, оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития, осуществления внутреннего контроля за соблюдением ФССП, а также за выполнением Программы.

Итоговая аттестация проводится, как правило, в конце учебно-тренировочного сезона как результат освоения Программы.

Форма, порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливается годовым календарным план-графиком, утвержденным директором и в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учреждение вправе разрабатывать и утверждать (решением методического и (или) тренерско-педагогического совета) перечень и виды тестирования на основе ФССП, примерных государственных программ спортивной подготовки и других методических рекомендаций по видам спорта.

### **Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация спортсменов проводится в форме предварительного и промежуточных тестирований для всех этапов обучения.

Промежуточная аттестация состоит из следующих видов аттестационных испытаний:

- промежуточное тестирование (выполнение нормативов по ОФП и СФП) в течение учебно-тренировочного сезона с целью определения динамики спортивных результатов, специальной и общей физической подготовленности спортсменов, и мониторинга физического развития спортсменов;

- тренировочные, контрольные, отборочные старты, прикидки, классификационные общешкольные соревнования.

Результаты промежуточной аттестации контрольного характера отражаются в рабочей тетради тренера-преподавателя.

### **Содержание и порядок проведения итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация спортсменов проводится с целью:

- определения уровня знаний, умений и навыков, соответствующих этапам обучения в рамках Программы;

- установления соответствия уровня подготовленности спортсменов этапу подготовки, определения пригодности к занятиям и перспективности спортсменов в виде спорта «волейбол»;

- повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, внесения в случае необходимости корректировок в программы, планы подготовки и др.;

- комплектования учебно-тренировочных групп и сборных команд по виду спорта «волейбол» на новый учебный год (тренировочный сезон).

К итоговой аттестации на всех этапах обучения допускаются спортсмены добросовестно посещающие учебно-тренировочные занятия.

Итоговая аттестация включает в себя:

- выполнение требований Программы;

- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Состав аттестационной комиссии и график проведения аттестации утверждается директором учреждения.

Результаты аттестационной комиссии выставляются в протокол в день проведения тестирования. Решение комиссии оформляется ведомостью и является окончательным. Протоколы и ведомости контрольно-переводных нормативов хранятся в учебной части в течение трех лет.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным данной Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую

дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

### **4.1. Этап начальной подготовки**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (8-11 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Цель** начального этапа многолетней подготовки в волейболе - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

#### **Задачи начальной подготовки 1 года обучения (НП-1):**

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

2. Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных волейболисток - координации движений, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, гибкости, волевых качеств.

3. Обучение основным техническим приемам владения мячом.

4. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки**

<b>Общая и специальная физическая подготовка для этапа НП-1</b>	
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Понятие о строе - шеренга, колонна, фланг. Основная стойка. Простейшие команды на месте и в движении.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Сжимание теннисного (резинового) мяча Броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении; лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны; упражнения в парах Метание теннисного мяча в цель, на дальность Метание гранаты с места и с разбега Выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения со скакалкой.
<b>Гимнастические упражнения</b>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса, шеи, тазобедренного сустава и туловища



	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.
<b>Акробатические упражнения</b>	Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
	Стойка на лопатках
	Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50-60 см)
<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Бег с ускорением до 30 м
	Прыжки с места в длину, вверх
	Прыжки с разбега в длину и высоту
	Метание теннисного мяча в цель, на дальность
<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты
<b>Плавание</b>	Плавание на 25 м, толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом кроль

**Основы техники и тактики игры.** Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

<b>Основы техники и тактики игры для этапа НП-1</b>		
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>	
<b>Техника нападения</b>		
<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходные положения) – основная Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	
<b>Действия с мячом</b> <i>- передачи мяча:</i>	сверху двумя руками передача мяча, подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения	
	передачи в парах отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером — с места и после приземления	
<i>- подача мяча:</i>	нижняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе через сетку подача в стенку, через сетку с расстояния 6—9 м подача через сетку из-за лицевой линии подача нижняя боковая	
	<i>- нападающие удары:</i> прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	
	<b>Техника защиты</b>	
	<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходное положение) — основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.
<b>Действия с мячом</b> <i>- прием мяча:</i>	сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку от нижней подачи	
	снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте и после перемещений	
<b>Тактическая подготовка</b>		
<b>Тактика нападения</b> <i>Индивидуальные действия:</i>	выбор места для выполнения нижней подачи выбор места для второй передачи и в зоне 3	
	<i>Групповые действия:</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	

	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
<i>Командные действия:</i>	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
<b>Тактика защиты</b>	Выбор места при приеме нижней подачи
	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3
<b>Контрольные испытания и соревновательная подготовка</b>	
<b>Контрольные игры и соревнования</b>	Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты».
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП и СТП

### **Задачи начальной подготовки 2-3 годов обучения (НП-2, НП-3):**

1. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки.

2. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств (прыгучести, координации, гибкости, быстроты реакции и перемещений) и творческой активности.

3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

4. Привитие интереса к занятиям волейболом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в соревнованиях.

<b>Общая и специальная физическая подготовка для этапов НП-2, 3</b>	
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Сжимание теннисного (резинового) мяча
	Броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой
	Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову
	Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки
	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении; лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны; упражнения в парах
	Метание теннисного мяча в цель, на дальность
	Метание гранаты с места и с разбега
	Выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами
	В положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом
	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения со скакалкой.

<b>Гимнастические упражнения</b>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса, шеи, тазобедренного сустава и туловища.
	Лазанье по гимнастической стенке, канату
	Ходьба по бревну
	Смешанные висы
	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.
	Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.
<b>Акробатические упражнения</b>	Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).
	Стойка на лопатках
	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
<b>Легкоатлетические упражнения:</b>	
<b>- Бег</b>	Бег с ускорением до 40 м
	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м
	Эстафетный бег
<b>- Прыжки</b>	Через планку с поворотом на 90° с прямого разбега
	Прыжки в высоту способом «перекидным»
	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»
<b>- Метание</b>	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность
	Метание гранаты с места
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.
<b>Подвижные игры</b>	«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета», комбинированные эстафеты
<b>Плавание</b>	Плавание на 25 м, толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом кроль
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</b>	По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами
	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.
	<b>Подвижные игры:</b> «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
<b>Упражнения для развития прыгучести</b>	Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг).
	Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.
	Многочисленные броски набивного мяча (массой 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. (выполняются ритмично, без лишних до-скоков). То же, но без касания мячом стены.
	Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

	<p>Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.</p> <p>Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх.</p> <p>Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.).</p> <p>Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</p> <p>Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p> <p>Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p> <p>Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви.</p> <p>Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча</b>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.</p> <p>Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многочисленные передачи баскетбольного мяча.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.</p> <p>Многочисленные броски волейбольного мяча в стену.</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>	<p>Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах).</p> <p>Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b>	<p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).</p> <p>Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p> <p>Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку.</p> <p>Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).</p> <p>Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.</p> <p>Соревнование на точность метания малых мячей.</p> <p>Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.</p>

<b>Основы техники и тактики игры для этапов НП-2, 3</b>	
Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Техника нападения</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<p><i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед.</p> <p>Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание стоек и перемещений</p>
<b>Действия с мячом</b> <i>- передачи мяча:</i>	<p>верхняя передача в парах, тройках</p> <p>передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены</p> <p>передача мяча в стену в сочетании с перемещениями</p> <p>передача на точность с собственного подбрасывания</p>

- нападающие удары:	прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку) удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера
<b>Техника защиты</b>	
<b>Действия без мяча</b>	скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок
<b>Действия с мячом</b> - прием мяча:	прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой) прием снизу — с подачи одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3)
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию)
<i>Групповые действия:</i>	взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче)
<i>Командные действия:</i>	система игры со второй передачи игрока передней линии
<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку при блокировании (выход в зону удара) при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи при действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)
<i>Групповые действия:</i>	Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).
<i>Командные действия:</i>	Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».
<b>Контрольные испытания и соревновательная подготовка</b>	
<b>Контрольные игры и соревнования</b>	Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП

## 4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Волейболистки учебно-тренировочного этапа (11-15 лет) отличаются повышенными способностями к обучению для развития координации и ловкости, быстроты и прыгучести, силы и выносливости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

**Цель** учебно-тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков. На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного на этапах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводится ниже.

**Основные задачи** специализированной подготовки волейболисток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации, ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной, прыжковой, игровой и общей выносливости в рамках возрастных возможностей.

2. Формирование умения понимать партнера по команде, «чувство локтя».

3. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

4. Регулярное участие в соревнованиях.

На данных этапах обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводится ниже.

<b>Общая и специальная физическая подготовка для УТ-1 (этапа спортивной специализации)</b>	
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Сжимание теннисного (резинового) мяча Броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении; лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны; упражнения в парах Метание теннисного мяча в цель, на дальность Метание гранаты с места и с разбега Выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами В положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения со скакалкой.
<b>Гимнастические упражнения</b>	
<i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</i>	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.
<i>Упражнения для мышц туловища и шеи:</i>	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).
<i>Упражнения для мышц ног и таза:</i>	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
	Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания.
	Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).
	Упражнения со скакалкой.
	Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку).
	Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.
	Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами.
	Опорные прыжки.
<b>Акробатические упражнения</b>	Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.
	Колесо (вправо и влево) с места.
	Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.
<b>Легкоатлетические упражнения:</b>	
<i>- Бег</i>	Бег с ускорением до 20 м.
	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
	Повторный бег 3x20 м, 3x30 м.
	Бег 60 м с низкого старта (100 м).
	Эстафетный бег с этапами до 40 м.
	Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).
	Бег или кросс (до 3000 м).
<i>- Прыжки</i>	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
	Прыжки в длину с места.
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
<i>- Метание</i>	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
	Метание гранаты с места и с разбега.
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.
<b>Подвижные игры</b>	«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 каната», «Катающаяся мишень».
<b>Специальная физическая подготовка</b>	

<p><b>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</b></p>	<p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>
<p><b>Упражнения для развития прыгучести</b></p>	<p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).</p> <p>Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).</p> <p>Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20-40%, выпрыгивание из приседа — 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.</p> <p>Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.</p> <p>Многочисленные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).</p> <p>Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.</p> <p>Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.</p> <p>Спрыгивание (высота — 40-80 см) с последующим прыжком вверх.</p> <p>Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.)</p> <p>Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</p> <p>Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага.</p> <p>Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p> <p>Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p> <p>Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>



<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча</b>	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
	Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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. Из упора присев, разгибаясь перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть).
	Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.
	Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
	Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.
	Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
	Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.
	Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
	Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.
	Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).
	Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д.
	Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.
	Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.
	Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения.
Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.	
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>	Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
<i>- упражнения с резиновыми амортизаторами:</i>	Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).
	Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.
	Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками,

	стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.	
<i>- упражнения с набивным мячом:</i>	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 массой 1 кг «крюком» через сетку.	
	Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.	
<i>- упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд):</i>	Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.	
	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).	
	Подачи мяча слабейшей рукой.	
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b>	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).	
	Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	
	Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку.	
	Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).	
	Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5—2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.	
	Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).	
	Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.	
	Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча.	
	Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).	
	Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ набросок 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» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).	
	<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</b>	Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).
		Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями); отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.
Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер.		

	<p>Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем в время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.</p> <p>Многочисленные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p> <p>Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.</p> <p>Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.</p> <p>Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.</p> <p>Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении).</p> <p>Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.</p>
--	---

<b>Основы техники и тактики игры для УТ-1 (этапа спортивной специализации)</b>	
Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Техника нападения</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.
<b>Действия с мячом</b> <i>- передачи мяча:</i>	сверху двумя руками передача на точность, с перемещением в парах встречная передача, передача в треугольнике отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее
<i>- подача мяча:</i>	нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность
<i>- нападающие удары:</i>	по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, установленному в держателе через сетку по мячу, наброшенному партнером нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3
<b>Техника защиты</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево

<b>Действия с мячом</b>	<b>Прием мяча:</b> сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2
	<b>Блокирование:</b> одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
<i>Групповые действия:</i>	Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).
<i>Командные действия:</i>	Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.
<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
<i>Групповые действия:</i>	Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.
<i>Командные действия:</i>	Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
<i>Система игры:</i>	Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.
<b>Контрольные испытания и соревновательная подготовка</b>	
<b>Контрольные игры и соревнования</b>	Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП

<b>Общая и специальная физическая подготовка для УТ-2 (этапа спортивной специализации)</b>	
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Команды для управления группой. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости и направления движения. Остановка во время движения шагом и бегом.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Сжатие теннисного (резинового) мяча Броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки

	<p>Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении; лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны; упражнения в парах</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, на дальность</p> <p>Метание гранаты с места и с разбега</p> <p>Выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами</p> <p>В положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения со скакалкой.</p>
<b>Гимнастические упражнения</b>	
<i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</i>	<p>Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.</p> <p>Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.</p>
<i>Упражнения для мышц туловища и шеи:</i>	<p>Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).</p> <p>Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).</p>
<i>Упражнения для мышц ног и таза:</i>	<p>Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).</p> <p>Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.</p> <p>Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания.</p> <p>Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку).</p> <p>Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.</p> <p>Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами.</p> <p>Опорные прыжки.</p>
<b>Акробатические упражнения</b>	<p>Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.</p> <p>Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.</p> <p>Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.</p> <p>Колесо (вправо и влево) с места.</p> <p>Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>
<b>Легкоатлетические упражнения:</b>	
- Бег	<p>Бег с ускорением до 20 м.</p> <p>Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.</p>

	<p>Повторный бег 3x20 м, 3x30 м.</p> <p>Бег 60 м с низкого старта (100 м).</p> <p>Эстафетный бег с этапами до 40 м.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).</p> <p>Бег или кросс (до 3000 м).</p>
- <i>Прыжки</i>	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>
- <i>Метание</i>	<p>Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.</p> <p>Метание гранаты с места и с разбега.</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p>Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>«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 каната», «Катающаяся мишень».</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</b>	<p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>
<b>Упражнения для развития прыгучести</b>	<p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).</p> <p>Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).</p> <p>Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20-40%, выпрыгивание из приседа — 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.</p> <p>Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.</p> <p>Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с</p>

	<p>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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).</p> <p>Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.</p> <p>Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.</p> <p>Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.</p> <p>Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх.</p> <p>Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.)</p> <p>Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</p> <p>Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага.</p> <p>Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p> <p>Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p> <p>Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви.</p> <p>Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча</b>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.</p> <p>Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть).</p> <p>Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.</p> <p>Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).</p> <p>Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.</p> <p>Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.</p> <p>Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.</p> <p>Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д.</p> <p>Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) — многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.</p>

	<p>Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.</p> <p>Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения.</p> <p>Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>	Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
<i>- упражнения с резиновыми амортизаторами:</i>	<p>Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).</p> <p>Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.</p> <p>Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.</p>
<i>- упражнения с набивным мячом:</i>	<p>Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.</p> <p>Броски мяча снизу одной и двумя руками.</p> <p>Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо.</p> <p>Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.</p>
<i>- упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд):</i>	<p>Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.</p> <p>Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).</p> <p>Подачи мяча слабейшей рукой.</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b>	<p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).</p> <p>Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p> <p>Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку.</p> <p>Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).</p> <p>Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.</p> <p>Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).</p> <p>Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.</p>



	<p>Многочисленное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча.</p> <p>Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).</p> <p>Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ набросок 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.</p> <p>В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</b>	<p>Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).</p> <p>Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями); отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.</p> <p>Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.</p> <p>Многочисленные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p> <p>Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.</p> <p>Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.</p> <p>Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.</p> <p>Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении).</p> <p>Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.</p>

## Основы техники и тактики игры для УТ-2 (этапа спортивной специализации)

<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
	<b>Техника нападения</b>

<b>Действия без мяча</b>	<b>Перемещения:</b> прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами
<b>Действия с мячом</b> - <i>передачи мяча:</i>	сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями передача на точность с применением приспособлений, с перемещением в парах чередование по высоте и расстоянию из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м) стоя спиной в направлении передачи с последующим падением и перекатом на бедро вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения встречная передача, передача в треугольнике отбивание мяча стоя и в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее
- <i>подача мяча:</i>	нижняя – на точность попадания в зоны верхняя – прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество и точность верхняя боковая
- <i>нападающие удары:</i>	прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки из глубины площадки прямой слабейшей рукой с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой)
<b>Техника защиты</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<b>Перемещения и стойки:</b> стойка, скачек вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты
<b>Действия с мячом</b>	<b>Прием мяча:</b> сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча <b>Блокирование:</b> одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом) выбор подачи (способа, направления) выбор направляющего удара (способа и направления) подача на игрока, слаб владеющего приемом подачи, вышедшего на замену выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке) вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему вторая передача нападающему, сильнейшему на линии имитация нападающего удара и «обман» имитация второй передачи и «обман» через сетку

<i>Групповые действия:</i>	взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4) взаимодействия игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроками зоны 3 (2) при первой передаче)
<i>Командные действия:</i>	система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной))
<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	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) выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением) выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов блокирование определенного направления
<i>Групповые действия:</i>	взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 взаимодействие игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов
<i>Командные действия:</i>	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
<i>Система игры:</i>	расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения
<b>Интегральная подготовка</b>	
Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.	
Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.	
Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.	
Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.	
Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.	
Многократное выполнение изученных тактических действий.	
Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.	
Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.	
<b>Контрольные испытания и соревновательная подготовка</b>	
<b>Контрольные игры и соревнования</b>	Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП

<b>Основы техники и тактики игры для УТ-3</b>	
<b>(этапа спортивной специализации)</b>	
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Техника нападения</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<b>Перемещения:</b>

	<p>чередование способов перемещений на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения</p>
<p><b>Действия с мячом</b> - <i>передачи мяча:</i></p>	<p>Сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:</p>
	<p>а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);</p>
	<p>б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная;</p>
	<p>в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;</p>
	<p>из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м;</p>
	<p>в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м;</p>
	<p>стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м)), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4,5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м);</p>
	<p>с набрасывания партнера и затем с передачи;</p>
	<p>с последующим падением и перекатом на спину.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.</p>
	<p>- <i>подача мяча:</i></p>
<p>через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевым линиям</p>	
<p>соревнование на точность попадания в зоны</p>	
<p>верхняя боковая с соблюдением правил подачи (подряд 5 попыток)</p>	
<p>в правую и левую половины площадки</p>	
<p>соревнование на большее количество выполненных подач правильно</p>	
<p>- <i>нападающие удары:</i></p>	<p>прямой (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2</p>
	<p>с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте</p>
	<p>средних по расстоянию – средних и высоких по высоте</p>
	<p>длинных по расстоянию, средних по высоте</p>
	<p>из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6</p>
	<p>при противодействии блокирующих, стоящих на подставке</p>
	<p>из зон 4 и 2 с передачи назад за голову</p>
	<p>удар переводом вправо с поворотом туловища вправо</p>
	<p>удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи</p>
	<p>удар из зоны 4 с передачи из зоны 3</p>
	<p>удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке)</p>
	<p>имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками</p>
	<p>имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча</p>
	<p>то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3</p>
	<p>удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером</p>
<p>удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3)</p>	
<p>нападающие удары с удаленных от сетки передач</p>	
<b>Техника защиты</b>	

<b>Действия без мяча</b>	<p><b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;</p> <p>перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча</p>
<p><b>Действия с мячом</b> - прием мяча:</p> <p>- блокирование:</p>	<p>сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке);</p> <p>прием мяча снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;</p> <p>верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;</p> <p>нападающего удара;</p> <p>верхней боковой подачи;</p> <p>от передачи через сетку в прыжке;</p> <p>снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку;</p> <p>прием подачи;</p> <p>нападающего удара;</p> <p>прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;</p> <p>прием снизу подачи, нападающего удара;</p> <p>прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки;</p> <p>прием подачи, нападавшего удара;</p> <p>чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p> <p>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;</p> <p>ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;</p> <p>ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;</p> <p>групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.</p>
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	<p>выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);</p> <p>чередование способов подач;</p> <p>подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены;</p> <p>выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;</p> <p>вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;</p> <p>имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.</p>
<i>Групповые действия:</i>	<p>взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;</p> <p>игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;</p> <p>взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);</p> <p>игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.</p>

<i>Командные действия:</i>	система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;
	первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.
<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	<p>выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);</p> <p>при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач;</p> <p>выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;</p> <p>выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;</p> <p>зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).</p>
<i>Групповые действия:</i>	<p>взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий;</p> <p>взаимодействие игроков передней линии:</p> <p>а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;</p> <p>б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар);</p> <p>в) не участвующего в блокировании с блокирующими;</p> <p>взаимодействие игроков задней и передней линий:</p> <p>а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;</p> <p>в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.</p>
<i>Командные действия:</i>	<p>расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;</p> <p>расположение игроков при приеме подачи, тогда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4;</p> <p>то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения);</p> <p>переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.</p>
<b>Интегральная подготовка</b>	
Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.	
Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.	
Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).	
Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.	
Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.	
Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.	
Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.	
Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - ответственность в соревнованиях заданий в играх посредством установок.	
<b>Контрольные испытания</b>	
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП

<b>Основы техники и тактики игры для УТ-4 (этапа спортивной специализации)</b>	
Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Техника нападения</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения:</i> сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами
<b>Действия с мячом</b> <i>- передачи мяча:</i>	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 переходом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с разных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.
<b>Техника защиты</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения:</i> сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
<b>Действия с мячом</b> <i>- прием мяча:</i>	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.
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	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 (бокком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
<i>Групповые действия:</i>	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 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);
<i>Командные действия:</i>	игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.
	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) 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).
<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование;
	выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
<i>Групповые действия:</i>	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.
<i>Командные действия:</i>	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.
<b>Интегральная подготовка</b>	
Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.	
Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.	
Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).	
Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.	
Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.	
Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).	
Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.	
Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.	
<b>Контрольные испытания</b>	
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП



## Основы техники и тактики игры для УТ-5 (этапа спортивной специализации)

Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Техника нападения</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<p><b>Перемещения:</b> совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.</p>
<b>Действия с мячом</b> - <i>передачи мяча:</i>	<p>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</p>
- <i>подачи:</i>	<p>верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных</p>
- <i>нападающие удары:</i>	<p>прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки)</p>
<b>Техника защиты</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<p><b>Перемещения:</b> сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).</p>
<b>Действия с мячом</b> - <i>прием мяча:</i>	<p>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.</p>
- <i>блокирование:</i>	<p>одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач;</p>

	<p>нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении;</p> <p>нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2;</p> <p>в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;</p> <p>групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач;</p> <p>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);</p> <p>сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.</p>
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	<p>выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны;</p> <p>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;</p> <p>имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;</p> <p>имитация второй передачи вперед и передача назад;</p> <p>имитация передачи назад и передача вперед;</p> <p>имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);</p> <p>нападающий удар через «слабого» блокирующего;</p> <p>имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.</p>
<i>Групповые действия:</i>	<p>взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке;</p> <p>стоя на площадке - с отвлекающими действиями;</p> <p>игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);</p> <p>игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);</p> <p>игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар;</p> <p>игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);</p> <p>игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;</p> <p>игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи;</p> <p>игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;</p> <p>игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.</p>
<i>Командные действия:</i>	<p>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);</p> <p>первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;</p> <p>в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;</p> <p>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;</p> <p>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);</p> <p>в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.</p>

<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	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.
<i>Групповые действия:</i>	взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».
<i>Командные действия:</i>	расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».
<b>Интегральная подготовка</b>	
Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.	
Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.	
Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.	
Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	
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.	
Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	
<b>Контрольные испытания</b>	
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП

### 4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основной принцип работы – специализированная подготовка, которая учитывает игровые функции и индивидуальные особенности и склонности занимающихся, причем специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки.

**Задачи** этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Повышать уровень разносторонней и специальной физической подготовленности.

2. Обеспечить достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности.

3. Добиться высокого мастерства выполнения игровой функции связующего или нападающего в команде.

4. Обеспечить достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке.

5. Привить навыки проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу.

6. Вооружить знаниями и умениями общественного инструктора и судьи по спорту.

7. Достичь уровня модельных требований для включения в тренировочный состав команд высших разрядов.

Программный материал первого года обучения включает наиболее специфические технические приемы и тактические действия, овладение которыми позволит проводить тренировочную работу с учетом индивидуализации технико-тактического арсенала на основе игровых амплуа спортсменов. В учебно-тренировочном процессе рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие игровые ситуации, создающие экстремальные условия, что позволит волейболистам оптимально реализовывать технико-тактический арсенал в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи и содержание подготовки второго года обучения являются логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание сосредоточивают на овладении технико-тактическим арсеналом данного года обучения и совершенствовании изученного ранее, совершенствовании технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и игровой функции в команде.

### ***Годичное планирование***

Учебный материал по видам подготовки в годичном цикле для этапа спортивного совершенствования распределяется таким образом, чтобы на фоне общего увеличения часов значительно увеличивался объем тактической и интегральной подготовки по сравнению с учебно-тренировочными этапами. Объем технической и специальной физической подготовки остается примерно на одном уровне в течение всех двух лет обучения. Наибольший удельный вес занимает интегральная подготовка, что связано с необходимостью объединения эффекта, достигаемого в отдельных видах подготовки (физической, технической, тактической) для его реализации в игровой соревновательной деятельности.

На этапе спортивного совершенствования структура тренировочного процесса приближена к построению тренировочного процесса взрослых спортсменов — команд высших разрядов. Учитывая календарь основных соревнований для команд этого возраста, годовой цикл делят на осенне-

зимний полугодовой цикл и осенне-летний, в которых соответственно имеются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В соответствии с задачами каждого периода виды подготовки распределены в поурочной программе по неделям годового цикла в академических часах. Это в свою очередь служит основой для построения микроциклов и отдельных тренировочных занятий.

Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства рассчитан на спортсменов от 14 лет и старше.

<b>Общая и специальная физическая подготовка для этапа ССМ</b>	
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т. д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.
<b>Общеразвивающие упражнения</b> <i>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</i>	упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату с помощью ног.
<i>Упражнения для мышц туловища и шеи:</i>	упражнения без предметов в индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах.
<i>Упражнения для мышц ног и таза:</i>	упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.
<b>Акробатические упражнения</b>	Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.
<b>Легкоатлетические упражнения:</b>	Ускорение до 50 - 60 м.

- Бег	Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м.
- Прыжки	Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.
- Метания	Метание гранаты (500 г) с места и с разбега. Толкание ядра весом 4 кг.
Спортивные игры	<b>Баскетбол, гандбол.</b> Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. <b>Футбол,</b> основные приемы игры. Двусторонние игры.
Подвижные игры	«Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг. Бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. <b>Подвижные игры</b> из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
Упражнения для развития прыгучести	Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением, (пояс весом до 6 кг). Упражнения с отягощениями: мешок с песком, масса до 15 кг; штанга - ее масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 60%, выпрыгивание-20-40%, выпрыгивание из приседа - 20 - 30%; с поясом, манжетами, жилетом - приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом - многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге (правой, левой).

	<p>Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.</p> <p>Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу на амортизаторах. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.</p>
<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча</b></p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.</p>
	<p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.</p>
	<p>Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.</p>
	<p>Поочередная ловля и броски набивных и (баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемега»).</p>
	<p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, и тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.</p>
	<p>«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» па передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.</p>

<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>	Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
<i>- упражнения с резиновыми амортизаторами:</i>	<p>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 и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.</p> <p>Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.</p> <p>Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.</p>
<i>- упражнения с набивным мячом (1-2 кг, гандбольным мячом):</i>	<p>Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.</p> <p>Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).</p> <p>Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега.</p> <p>Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.</p>
<i>- упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд):</i>	<p>Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах.</p> <p>Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.</p> <p>Подачи мяча слабейшей рукой.</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b>	<p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах и через сетку.</p> <p>Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).</p> <p>Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке через сетку.</p> <p>Соревнование на точность метания малых мячей.</p> <p>Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).</p> <p>Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.</p> <p>Многочисленное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного «мячеметом».</p> <p>Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).</p> <p><b>В парах.</b> С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).</p>
<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</b>	Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).



	<p>Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.</p>
	<p>Передвижение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p>
	<p>Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>
	<p>«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» - так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки трое, «блокируют» двое.</p>

<b>Основы техники и тактики игры для этапа ССМ</b>	
<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<b>Техника нападения</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<p><b>Перемещения и стойки:</b> Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.</p>
<b>Действия с мячом</b> <i>- передачи мяча:</i>	<p>Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.</p> <p>Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.</p> <p>Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.</p>
<i>- подачи:</i>	<p>Верхняя прямая подача па точность с максимальной силой.</p> <p>Верхняя прямая планирующая подача на точность.</p> <p>Силовая подача в прыжке.</p> <p>Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.</p>

<i>-нападающие удары:</i>	Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
	Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
	Нападающий удар по блоку - за боковую линию.
	Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
	Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
	Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.
	Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
	Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.
<b>Техника защиты</b>	
<b>Действия с мячом</b> <i>- прием мяча:</i>	Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.
<i>-блокирование:</i>	Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	Чередование нападающих ударов на силу и точность.
	Имитация нападающего удара и откидка.
	Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
	Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
	Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
	Чередование передачи и ударов с первой передачи.
	Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).
<i>Групповые действия:</i>	Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
	Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.
<i>Командные действия:</i>	Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
	Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
	Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
	Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
	Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.
<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
	Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.
<i>Групповые действия:</i>	Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».
	Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».
<i>Командные действия:</i>	Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка),

	через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.
	Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.
<b>Интегральная подготовка</b>	
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.	
Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.	
Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения).	
Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.	
Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.	
<b>Контрольные испытания</b>	
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП

#### 4.4. Этап высшего спортивного мастерства

Программный материал на этапе высшего спортивного мастерства рассчитан на спортсменов от 15 лет и старше.

<b>Основы техники и тактики игры для этапа ВСМ</b>	
Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Техника нападения</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения и стойки:</i> Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.
<b>Действия с мячом</b> <i>- передачи мяча:</i>	Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.
<i>- подачи:</i>	Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.
<i>-нападающие удары:</i>	Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.
<b>Техника защиты</b>	
<b>Действия без мяча</b>	<i>Перемещения и стойки:</i> Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.
<b>Действия с мячом</b> <i>- прием мяча:</i>	Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.

	<p>Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).</p> <p>Прием мяча после различных перемещений.</p> <p>Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p>
<i>-блокирование:</i>	Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.
<b>Тактическая подготовка</b>	
<b>Тактика нападения</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	<p>Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.</p> <p>Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.</p> <p>Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.</p> <p>Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.</p>
<i>Групповые действия:</i>	<p>Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.</p> <p>Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (бокком и спиной к сетке со второй передачи).</p> <p>Взаимодействия игроков зон 4, 3,2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).</p> <p>Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.</p> <p>Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.</p> <p>Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.</p> <p>Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).</p>
<i>Командные действия:</i>	<p>Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.</p> <p>Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.</p> <p>Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.</p>
<b>Тактика защиты</b>	
<i>Индивидуальные действия:</i>	<p>Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).</p> <p>Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).</p>
<i>Групповые действия:</i>	<p>Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).</p> <p>Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.</p>

	Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».
<i>Командные действия:</i>	Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.
<b>Интегральная подготовка</b>	
Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.	
Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.	
Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.	
Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).	
Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.	
Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.	
<b>Контрольные испытания</b>	
<b>Контрольные испытания</b>	Промежуточные и итоговые тестирования по ОФП, ТТМ и СТП

### 4.3. Учебно-тематический план теоретической подготовки

#### Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

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

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

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

			Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

#### Примерный объем учебных часов теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Вид подготовки	НП			УТ				ССМ			ВСМ	
	1-й	2-й	3-й	1-2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	свыше 2-х		
Теоретическая подготовка (ч)	11	15	20	24	28	33	37	46	52	57	62	83

#### 4.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То



же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

**Психограмма волейбола** – требования, которые предъявляет волейбол к психической деятельности и условиям специфической деятельности человека.

Основные характеристики игры как специфической деятельности:

- выполнение сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с таким своеобразным предметом, как мяч;

- восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч) как в центре, так и на периферии поля зрения;

- комплексное реагирование на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнеры, соперники и (с особенно высокой скоростью) мяч;

- принятие тактических решений в условиях лимита времени;

- вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнеров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);

- рефлексия (рассуждение как бы за других спортсменов, при котором создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);

- быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно – быстрая смена тактических решений, плана действий;

- активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке (в этом отношении волейбол отличается от большинства других игр, где отдельные спортсмены могут временно оказываться в состоянии «оперативного покоя»);

- высокая значимость каждого действия с мячом (волейбол – единственный игровой вид спорта, где техническая ошибка карается не только самим ходом игры, но и судьей);

- максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода;

- переключение на разные по биомеханическим и психологическим характеристикам действия с мячом: прием, передача партнеру, нападающий удар, блок, доигровка;

- постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Волейбол предъявляет весьма жесткие требования к скорости и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости и точности различных вариантов сенсомоторных реакций, особенно реакций на движущийся объект (антиципирующих), а также требует от игрока исключительной точности и дифференцированности движений.

Психограмма волейбола помогает искать и находить необходимые средства общей и специальной психологической подготовки.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка,
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) психологическая защита в конкретном соревновании.

Относительно самостоятельным подвидом является психологическая подготовка тренера, играющая особую роль в любых спортивных играх, потому что реально ни в одном другом виде спорта, как в играх, тренер не участвует так активно в постоянном непосредственном управлении соревновательной деятельностью своих подопечных. По содержанию основных средств психической регуляции подготовка тренера и спортсмена совпадают, поэтому тренер может настраиваться на игру практически так же, как и спортсмен.

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:

*1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и

самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении

процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

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

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

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

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

напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

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

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

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

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

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются учреждением, при

формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В волейболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. Во-первых, волейбол относится к спортивным играм и изобилует игровыми упражнениями. Во-вторых, в игровой форме учащиеся лучше усваивают определенный учебный материал. В-третьих, соревновательный момент заключается в самой игре в волейбол, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил учащихся. Все это в целом говорит о большом значении соревнований в решении задач физического развития.

Спортивные соревнования также органически входят в систему подготовки волейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но служат и эффективным средством специальной подготовки.

Соревнования по волейболу целесообразно проводить по одному возрасту, чтобы все учащиеся в равной мере были охвачены соревнованиями. Полезны игры старших с младшими, последним дается определенное преимущество (например, в очках в каждой партии).

Соревнования проводятся полными составами (6Х6) и неполными: 5Х5, 4Х4, 3Х3, 2Х2, 1Х1. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют «соревновательные» качества, которые затем проявляются в процессе коллективных действий в игре волейбол полными составами. Также проводятся соревнования по мини-волейболу. Правила имеют некоторые отличия от «большого» волейбола.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов целесообразно в положении о соревнованиях оговаривать определенные моменты: подачу выполнять только нижнюю прямую, при приеме подачи первой передачей мяч направлять: а) в зону 3, б) в зону 2, в) в зону 4; передачу на удар выполнять только: а) находясь лицом к нападающему, б) спиной к нему; нападающий удар выполнять только средней силы в глубину площадки и т. п. Эти указания связываются с программным материалом для соответствующего возраста и направлены на более прочное его освоение в игровой и соревновательной обстановке.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка



обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

## **VI. Условия реализации Программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными нормативными актами учреждения.

Организация учебно-тренировочного процесса по виду спорта «волейбол» осуществляется на основе договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом с МАУ «СК «Олимп», по которому для проведения занятий используется:

- большой спортивный зал;
- малый спортивный зал;
- раздевалки, душевые и туалетные комнаты;
- стационарная трибуна на 500 посадочных мест;
- оборудование, необходимое для проведения спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Для проведения занятий используется инвентарь в соответствии с ФССП по виду спорта «волейбол».

### **6.2. Требования к материально-технической базе при организации занятий по волейболу**

Во избежание травматизма при проведении занятий по волейболу особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и готовности организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

Командные игровые виды спорта предъявляют определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

Прежде всего, это выполнение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий.

Спортивный зал должен быть светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м<sup>2</sup>. Освещение не должно

ослеплять игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению тренировочных занятий, соревнований.

Пол в зале должен быть деревянным, не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.) Пол должен быть окрашен в светлые тона, чтобы мяч на фоне пола был хорошо виден.

Температура в зале не выше 17-20°C. Повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может привести к простудным заболеваниям. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха затрудняющих или искажающих полет мяча.

Следует также учитывать пропускную способность залов при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по командным видам спорта. Толпящиеся у стен занимающиеся или зрители часто бывают помехой, как в игре, так и фактором, способствующим появлению различного вида травм.

При занятиях на воздухе игровая площадка должна иметь:

- твердое покрытие, (желательно из современных синтетических материалов), обязательно ровную поверхность;
- размеры игровой площадки, должны соответствовать требованиям, предъявляемым правилами соревнований.

Играть на открытой площадке рекомендуется при температуре не ниже +1°C.

### **6.3. Требования к обеспечению оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением №10 к [ФССП](#).

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Маты гимнастические	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	30
7	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14

8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12	Секундомер	штук	1
13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	14
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойки	комплект	1
17	Табло перекидное	штук	1
18	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Требования к обеспечению спортивной экипировкой в соответствии с Приложением №11 к [ФССП](#).

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

10	Футболка	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающ егося	1	1	2	1	2	1	2	1

#### **6.4. Требования к технике безопасности при организации учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу**

Учебно-тренировочные занятия и соревнования проводятся в специально оборудованных спортивных залах или спортивных площадках, соответствующих требованиям СанПин, со строгим соблюдением требований техники безопасности.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, оборудование для просмотра соревнований и изучение видеозаписей.

Для проведения занятий по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке могут привлекаться специалисты (врач, психолог, массажист).

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года (тренировочного сезона), и в особенности в подготовительном и переходном периодах. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении учебно-тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить спортсменок проводить индивидуальные разминки, с которых начинается учебно-тренировочное занятие.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Конкретная продолжительность учебных занятий, а также перерывов между ними регулируется расписанием учебных занятий с учетом нормативов СанПиН.

На учебно-тренировочные занятия допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или спортивной площадке.

Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной форме и специальной обуви (кроссовки). Запрещается наличие сережек, цепочек, колец, браслетов и др. украшений, способных привести к травме во время занятий.

Перед тренировкой необходимо проверить спортивную площадку, где проводится занятие, на наличие препятствующих условий. В случае обнаружения таковых, необходимо принять меры к их устранению, чтобы избежать риска для игроков.

Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения со спортивным инвентарем, выполнять технические элементы. При плохом самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения занятий возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан незамедлительно сообщать администрации учреждения о происшествиях, травмах и несчастных случаях.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

**Медицинское обеспечение** лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля. Медицинская деятельность в учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям плаванием, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТМ (учебно-тренировочных мероприятий); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все поступающие в учреждение дети представляют справку от участкового педиатра о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачей специалистов отделения врачебного диспансера.

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Спортсмены, проходящие подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), проходят медицинский осмотр 1 раз в 12 месяцев.

Спортсмены, проходящие подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, проходят медицинский осмотр 1 раз в 6 месяцев.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям.

#### Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

#### 6.5. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным [приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников в соответствии со [статьей 187 ТК РФ](#), при необходимости направляет работника на профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование, на прохождение независимой оценки квалификации на соответствие положениям профессионального стандарта или квалификационным требованиям, установленным федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности за счет средств работодателя не реже чем один раз в три года (п. 6 [ст. 28](#) и п. 5 [ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#)).

## **6.6. Перечень информационно-методического обеспечения**

Информационное обеспечение деятельности учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

## Список использованной литературы:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Волейбол» – М.: Советский спорт, 2003 – 112 с.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Волейбол» (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) – М.: Советский спорт, 2004 – 96 с.
3. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист», Учебное пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
4. Сингина Н. Ф., Фомин Е.В. «Психологическая подготовка в волейболе», методическое руководство
5. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
8. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание – М., 1999 Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова – М., 2000
18. Иорданская Ф.А. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта. М., 1993, с. 40.

## Литература для обучающихся:

1. В.С. Родиченко и др. «Твой олимпийский учебник»: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. – М, ФиС, 2005. 144 с.
2. Клещев Ю.Н. «Юный волейболист» М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» М.: Физкультура и спорт. 1982.

## Перечень Интернет-ресурсов:

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта России официальный сайт
- [ВФВ Официальный сайт ВФВ \(volley.ru\)](http://volley.ru/) - Всероссийская Федерация волейбола официальный сайт
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России
- [Волейбол — Википедия \(wikipedia.org\)](http://ru.wikipedia.org/)
- <http://sportcom.ru/> - SPORTCOM информационное агентство
- [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru/)



## Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Приложение N 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному  
[приказом Минспорта России  
от 15 ноября 2022 года N 987](#)

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (девочки)	
			до года обучения	свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			6	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			30	35

### Контрольно-переводные нормативы для этапов начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Единица измерения	Норматив для зачисления	Этап начальной подготовки (на конец тренировочного сезона)		
				1-й год	2-й год	3-й год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более			
			7,1	6,4	6,2	-
	Бег на 60 м		-	-	-	10,9
2.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее			
			105	120	135	145
2.3.	Сгибание и разгибание рук в	кол-во	не менее			

	упоре лежа на полу	раз	4	5	7	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3	+3	+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более			
			12,5	12,0	12,0	12,0
2.2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее			
			6	8	8	8
2.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			30	35	35	35
<b>3. Техническая подготовка</b>						
3.1.	Передача двумя руками сверху над собой	кол-во раз	не менее			
			-	35	70	-
3.2.	Передача двумя руками снизу над собой	кол-во раз	не менее			
			-	25	50	-
3.3.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	кол-во раз	не менее			
			-	-	3	3
3.4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	кол-во раз	не менее			
			-	-	-	2
<b>4. Интегральная подготовка</b>						
4.1.	Прием снизу - верхняя передача	кол-во раз	не менее			
			-	-	-	5

Приложение N 7  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному  
[приказом Минспорта России](#)  
[от 15 ноября 2022 года N 987](#)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)				
				1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 60 м	с	не более					
			10,9	10,7	10,5	10,3	10,0	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			9	10	11	12	13	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+6	+8	+10	+12	+14	+15
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			145	150	155	160	170	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее					
			-	25	28	31	34	38
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более					
			12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее					
			8	8,5	9	10	11	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее					
			35	35	36	36	37	38
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1.	Спортивные разряды	Не устанавливается			"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"			

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						связующие	нападающие
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	-	-	-	-
2.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	4	5	3	3	4
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-	4	3	3	4
4.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	1	2	3	3
<b>Тактическая подготовка</b>							
1.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4	5	4	5
2.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	-	-	6	7	8	8
<b>Интегральная подготовка</b>							
1.	Нападающий удар - блокирование	-	4	5	6	6	8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 38
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 38
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления	Год обучения (на конец учебного года)		
				1	2	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 60 м	с		не более		
				9,6	9,6	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз		не менее		
				15	15	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз		не менее		
				-	2	4

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+15	+15	+15	+15
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее			
			180	180	180	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее			
			38	38	39	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более			
			11,5	11,3	11,1	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее			
			12,0	12,5	13,0	14,0
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее			
			38	38	39	40

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической и интегральной подготовке (количество), на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные нормативы	ССМ – до года		ССМ свыше года	
		связ.	нап.	связ.	нап.
<b>Техническая подготовка</b>					
1.	Подача на точность: верхняя прямая по зонам	6	6	7	7
2.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	3	4	3	5
3.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9
4.	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной передачи	2	3	3	4
<b>Тактическая подготовка</b>					
1.	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	5
<b>Интегральная подготовка</b>					
1.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению	7	6	8	7

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

На этапе высшего спортивного мастерства предполагается сохранение параметров по общей физической и специальной физической подготовке необходимых для зачисления на данный этап.