**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Кузьмин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Принято методическим советом

протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ-3 ГОДА, ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – 5 ЛЕТ)

Программа разработана на основе

Федеральных государственных требований и с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Разработчик тренер-преподаватель по волейболу

МАУДО «ДЮСШ»

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Нижневартовского государственного университета О.С. Красникова

г. Покачи

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», с учетом Федеральных государственных требований спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.08. 2013 г. № 680).

В основе программы нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Волейбол популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом –весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол –это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению “волейбольных” талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течении всей жизни. В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18х9 м, разделенной сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждая команда, располагая возможностью выполнить подряд не более 3-х касаний мяча (не считая касания при блокировании), стремится направить мяч на сторону противником так, чтобы добиться его приземления или же чтобы противник допустил ошибку в выполнении приемов.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований спортивной подготовки по виду спорта волейбол, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

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

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части - нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ и на двух этапах: 1 - начальной подготовки, 2 -тренировочном (табл. 1). Для всех двух этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства (см. табл. 12-16). В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

* содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
* повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
* подготовку инструкторов и судей по волейболу;
* подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

**Этап начальной подготовки (НП)**. На этапе начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап .** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающиеся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14 - 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12 - 20 |

**1. Учебный план**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 43 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (табл. 5). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (табл. 2).

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

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 1 год | Свыше года | | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Общая физическая подготовка (%) | 28 - 30 | | 25 - 28 | 18 - 20 | | 8 - 12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9 - 11 | | 10 - 12 | 10 - 14 | | 12 - 14 |
| Техническая подготовка (%) | 20 - 22 | | 22 - 23 | 23 - 24 | | 24 - 25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12 - 15 | | 15 - 20 | 22 - 25 | | 25 - 30 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12 - 15 | | 10 - 14 | 8 - 10 | | 8 - 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8 - 12 | | 10 - 12 | 10 - 14 | | 13 - 15 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 1 год | Свыше года | | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Контрольные | 1 - 3 | | 1 - 3 | 3 - 5 | | 3 - 5 |
| Отборочные | - | | - | 1 - 3 | | 1 - 3 |
| Основные | 1 | | 1 | 3 | | 3 |
| Всего игр | 20 | | 20 - 25 | 40 - 50 | | 50 - 60 |

**Влияние физических качеств и телосложение на результативность по виду спорта волейбол**

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Перечень тренировочных сборов**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы в каникулярный период |  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 25 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 3 | Кроссовки для волейбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 8 | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 |
| 9 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 11 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - |
| 12 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 13 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 14 | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 |
| 15 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов [высокого класса](http://www.lightinthebox.com/ru/high-class-wall-light-with-1-light_p296049.html) для команд высших разрядов.

*Этап начальной (предварительной) подготовки.* Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся.

Задачи:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
* подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

*Тренировочный этап.* Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Задачи:

-укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

-приучение к соревновательным условиям;

-определение каждому обучающимуся игровой функции в команде и с учётом этого индивидуализация видов подготовки;

-обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год).

**2. Методическая часть учебной программы**

**2.1. Характеристика содержания программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

**2.2. Техника безопасности в волейболе**

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в волейболе существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих обучающихся и следить за выполнением этих правил спортсменами. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему обучающихся. Тренер должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс или соревнования.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасное для детско-юношеских спортивных школ. Количество мест в спортивном зале во время проведения массовых мероприятий устанавливается из расчета 0,7м2 на одного спортсмена. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения; до высоты 1,8 м стены не должны иметь выступов, а выступы, обусловленные конструкцией зала, следует закрыть панелями на ту же высоту. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала и стены должны иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Площадь раздевальных комнат для юных спортсменов рассчитывается таким образом, чтобы приходилось не менее 0,18м2 на каждое место. Шкафы устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами — не менее 1,5м. Запрещается загромождать проходы инвентарем, устанавливать зеркала и предметы оборудования.

В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия, предусматривающий спасение обучающихся из всех помещений и мест проведения занятий, в том числе из вспомогательных помещений. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27м. Двери, предназначенные для эвакуации, запираются только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Спортивный зал и прилегающие к нему рекреации должны быть оборудованы пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря.

Открытые спортивные площадки располагаются в спортивной зоне на расстоянии не менее 10м от зданий. Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Столбы (стойки) для крепления волейбольной сетки должны быть удалены не менее чем на 60см от боковых линий. Их обычно хорошо закрепляют в грунт. На верхний край волейбольной сетки накладывается металлический трос, который следует обмотать тесьмой и обшить лентой.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52кг/см2. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1м, должен подскочить на 45—50см. Вес мяча не должен превышать 280г.

Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих обучающихся с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента обучающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

**2.3. Организационно-методические указания**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-19 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

**Первый этап** («НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

**Второй этап** («СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

* В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения: усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
* увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
* повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
* разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе (табл. 1-10**)**.

Выполнение задач, поставленных перед отделениям по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 8).

*Таблица 8*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные** **показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Длина тела |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Быстрота |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2кг, для юношей 15 лет до 3кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума спе­циального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности и тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое [мастер](http://www.e5.ru/product/zubr_master_6_predmetov_7941729/?&)ство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются [часы](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_accesories_bags/Accesories/Women_Watches/Chasy__m278820.html), предназначенные на контрольные испытания, и [часы](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_accesories_bags/Accesories/Women_Watches/Chasy__m278820.html) на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах округа целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2x2, 3x3, 4x4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслугой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

**Соревнования по технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

* из зоны 4 в зоны [4 и 5](http://www.lightinthebox.com/ru/4-5-modern-maple-pattern-microfiber-bonded-rug_p546984.html) с высоких и средних передач;
* из зоны 3 в зоны 4 и 5;
* из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**Соревнования по физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и тренировочный.*

1. Бег 30м.
2. Бег с изменением направления (5x6м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Соревнования по игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

*Тренировочный этап.*

Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке *-* подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Инструкторская и судейская практика проводится в тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические Положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-16 лет; 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**2.4. План схема годичного цикла подготовки**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся отделения волейбол определяется задачами, которые поставлены в конкретном Годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе нормативов максимального объема тренировочной нагрузки (см. табл**.** 9) дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и тренировочном.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | |  |
| 1-ый год | 2-ой год | 3-ий год | 1-ый год | 2-ой  год | 3-ий год | 4-ый  год | 5-ый  год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 - 4 | 4 | 4 - 5 | 5 | 5 - 6 | 6 | 6 - 7 |
| Общее количество часов в год | 258 | 344 | 387 | 430 | 516 | 602 | 688 | 774 |
| Общее количество тренировок в год | 129 | 129-172 | 172 | 172-215 | 215 | 215-258 | 258 | 258-289 |

Примерный учебный план на 43 недели группы начальной подготовки первого года обучения

Таблица10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 2. Общая физическая | 160 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 3. Специальная физическая | 10 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 4. Техническая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. Тактическая подготовка | 6 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 6. Интегральная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Соревнования | 10 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| Всего часов: | **258** | 26 | 25 | 26 | 26 | 25 | 26 | 25 | 26 | 26 | 27 |

Примерный учебный план на 43 недели группы начальной подготовки второго года обучения

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |
| 2. Общая физическая | 80 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 |
| 3. Специальная физическая | 56 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 4. Техническая подготовка | 74 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 |
| 5. Тактическая подготовка | 66 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 6. Интегральная подготовка | 22 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |
| 7. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Соревнования | 24 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 4 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 2 |
| Всего часов: | **344** | 34 | 35 | 36 | 34 | 35 | 35 | 35 | 33 | 33 | 34 |

Примерный учебный план на 43 недели группы начальной подготовки третьего года обучения

Таблица 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Общая физическая | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3. Специальная физическая | 64 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 |
| 4. Техническая подготовка | 84 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 |
| 5. Тактическая подготовка | 72 | 9 | 7 | 8 | 7 | 7 | 5 | 6 | 8 | 7 | 8 |
| 6. Интегральная подготовка | 26 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 7. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Соревнования | 34 |  | 4 | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 |  | 2 | 4 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 5 | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |
| Всего часов: | **387** | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 39 | 39 | 38 | 38 | 39 |

Примерный учебный план на 43 недели тренировочной группы первого года обучения

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 16 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |  | 2 |  |
| 2. Общая физическая | 92 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| 3. Специальная физическая | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4. Техническая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5. Тактическая подготовка | 88 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 6. Интегральная подготовка | 36 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 8.Соревнования | 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 10 | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 2 |
| Всего часов: | **430** | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 |

Примерный учебный план на 43 недели тренировочной группы второго года обучения

Таблица 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2. Общая физическая | 98 | 12 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Специальная физическая | 78 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 |
| 4. Техническая подготовка | 110 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 5. Тактическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 6. Интегральная подготовка | 46 |  | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8.Соревнования | 52 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| Всего часов: | **516** | 51 | 52 | 53 | 51 | 51 | 52 | 51 | 52 | 53 | 50 |

Примерный учебный план на 43 недели тренировочной группы третьего года обучения

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Общая физическая | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3. Специальная физическая | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Техническая подготовка | 110 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 5. Тактическая подготовка | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6. Интегральная подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8.Соревнования | 54 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 | 3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 1 |
| Всего часов: | **602** | 61 | 60 | 60 | 60 | 59 | 60 | 60 | 61 | 61 | 60 |

Примерный учебный план на 43 недели тренировочной группы четвертого года обучения

Таблица 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 24 | 3 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 2. Общая физическая | 100 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Специальная физическая | 130 | 13 | 13 | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 4. Техническая подготовка | 120 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5. Тактическая подготовка | 140 | 14 | 14 | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 6. Интегральная подготовка | 70 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 24 | 2 | 2 | | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 8.Соревнования | 70 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 10 | 4 |  | |  |  |  |  |  | 4 |  | 2 |
| Всего часов: | **688** | 72 | 68 | | 68 | 68 | 67 | 67 | 68 | 71 | 69 | 70 |

Примерный учебный план на 43 недели тренировочной группы пятого года обучения

Таблица 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 24 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 2. Общая физическая | 110 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 3. Специальная физическая | 130 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 4. Техническая подготовка | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 5. Тактическая подготовка | 160 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 6. Интегральная подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 24 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 8.Соревнования | 86 | 8 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 7 | 10 | 7 |
| 9. Контрольные испытания (приемные и переводные) | 10 | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 2 |
| Всего часов: | **774** | 80 | 78 | 76 | 76 | 77 | 75 | 78 | 78 | 79 | 77 |

**2.5. Педагогический и врачебный контроль**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

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

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебныx наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

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

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

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

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

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП обучающихся отделения волейбол осуществляется один или два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

*Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля*

*Этапный контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья - нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии обучающегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

**2.6. Теоретическая подготовка**

**2.6.1. Этап начальной подготовки**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**2.6.2. Тренировочный этап**

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

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

1. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
2. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
3. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
4. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
5. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
6. *Планирование и контроль* тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.
7. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.
8. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

**2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**2.7.1. Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих обучающихся.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению: рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы на отделении волейбол должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов.

*Годовой план* воспитательной работы отделения волейбол содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1. организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
2. формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
3. воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
4. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; на отделении волейбол планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
5. нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики -планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
6. эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
7. физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
8. работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**2.7.2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *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 высоконравственной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. развитие способности управлять своими эмоциями;
6. развитие волевых качеств.

*1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе 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.

1. *Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающиеся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
2. *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 обдуманные решения 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:

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

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 кигре. 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 предигровых состояний.

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

* обучающиеся 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 врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30мин, другому - 10мин. 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 соперника, как 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 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.

**2.8. Программный материал для практических занятий**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* и *тренировочном* этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Анализ соревновательной деятельности показал, что отстающими компонентами игры являются подача и прием подач, блокирование и защитные действия, страховка в защите и нападении, действия в условиях переключений от действий в нападении к действиям в защите и наоборот, низкий уровень самостоятельности, творческой активности и психологической подготовки.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения.

**2.8.1. Физическая подготовка (для всех этапов)**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так. гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

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

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4г (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от [3 до 5](http://www.lightinthebox.com/ru/3-5-whole-family-country-floral-polyresin-picture-frame_p433939.html) видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но перемещение приставными шагами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) с набивными мячами в руках (2-5кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «[День и ночь](http://www.lightinthebox.com/ru/day-night-security-camera-4-pack-2-waterproof-outdoor-cameras-2-indoor-cameras_p468196.html)» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&); то же с прыжком [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&); то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением ([пояс](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_accesories_bags/Women_belts/Poyas__m275846.html) до 6кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10кг для девушек и до 20кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, [пояс](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_accesories_bags/Women_belts/Poyas__m275846.html), манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1 -2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). Тоже, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&). Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.н.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), 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](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html) ног на месте. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) и вперед. То же одной рукой (правой, левой). [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние [4—6](http://www.lightinthebox.com/ru/4-6-10-inch-12w-track-light-metal-painting_p1181419.html)м. С набивным мячом в руках у стены (2-3м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние 5-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укреплённому на резиновых амортизаторах. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) вперед (плавно). [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но бросок через сетку; [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), что 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 задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укреплённого на амортизаторах.

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](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) с выносом рук над сеткой. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**2.8.2. Этап начальной подготовки**

**Первый и второй годы подготовки**

Техническая подготовка

***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&), над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, [2, 4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html); «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон [6,5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html),1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны [4 (2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html)).

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - [сверху или снизу](http://www.lightinthebox.com/ru/top-bottom-touch-lcd-screen-replacement-screwdriver-tools-for-ds-nds-lite-ndsl_p872848.html).

2*. Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон [1 и 5](http://www.lightinthebox.com/ru/1-5m-outdoor-waterproof-led-string-light-christmas-light_p1027461.html) с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html); игроков зон 5,1,6 с игроками зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) с игроком зоны 6.

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

**Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

**Третий год подготовки**

**Техническая подготовка**

***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&)), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

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

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6м); прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html) удар с передачи.

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,[4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html); при второй передаче игроков зон 3,[4,2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html); взаимодействие при первой передаче игроков зон [6, 5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html),1 и 3,4,2 при приеме подачи.
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником ([сверху, снизу](http://www.lightinthebox.com/ru/top-bottom-touch-lcd-screen-replacement-screwdriver-tools-for-ds-nds-lite-ndsl_p872848.html)).

1. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
2. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

**Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**2.8.3. Тренировочный этап**

**Первый и второй годы подготовки**

Техническая подготовка

***Техника нападения***

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон [4,3](http://www.lightinthebox.com/ru/5-led-shower-head-light-ld8008-a3_p246684.html),2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); 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.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3,[2,4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html), стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или *2,* стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2*. Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон [6, 5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html), 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

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

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и2; игроков зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

**Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

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

**Третий год подготовки**

Техническая подготовка

***Техника нападения***

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посыпаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1-4 на расстояние 7-8м; 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 2-3м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
3. Передача сверху двумя руками в прыжке ([вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон [4, 3](http://www.lightinthebox.com/ru/5-led-shower-head-light-ld8008-a3_p246684.html),2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке; из зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон [2,4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html) «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах [4, 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html), 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон [4,2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html),3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара-прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

1. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,[1 и 5](http://www.lightinthebox.com/ru/1-5m-outdoor-waterproof-led-string-light-christmas-light_p1027461.html) с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.
2. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон [4,2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) и 3 и «закрывание» этого направления).
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон [1,6](http://www.lightinthebox.com/ru/1-6--LCD-Mini-Precision-Digital-Pocket-Scale--500g-Max---0-1g-Resolution-_p113671.html),5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,[4,2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html)), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

*3. Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), 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); пере­ключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

**Интегральная подготовка**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**Четвертый год подготовки**

**Техническая подготовка**

***Техника нападения***

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

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон [4,3](http://www.lightinthebox.com/ru/5-led-shower-head-light-ld8008-a3_p246684.html); нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон [6 и 5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-5-inch-18w-led-grow-light-metal-painting_p1181361.html) с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон [6, 5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html) и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон [6, 5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html) и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон [2 и 4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html); игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.
3. *Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны [2 (4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html)) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны [2 (4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html)) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

**Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
5. 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).
6. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
7. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

**Пятый год подготовки**

**Техническая подготовка**

***Техника нападения***

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: 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.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон [4, 3](http://www.lightinthebox.com/ru/5-led-shower-head-light-ld8008-a3_p246684.html),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](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html); нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча [сверху и снизу](http://www.lightinthebox.com/ru/top-bottom-touch-lcd-screen-replacement-screwdriver-tools-for-ds-nds-lite-ndsl_p872848.html) двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча [сверху и снизу](http://www.lightinthebox.com/ru/top-bottom-touch-lcd-screen-replacement-screwdriver-tools-for-ds-nds-lite-ndsl_p872848.html) двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах [4, 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html), 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,[4,2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html); в одной зоне (3,[4,2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html)), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон [4,2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html),3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон [6 и 5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html) при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон [6,5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html) и 1 с игроками зон 3,[2,4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html) при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон [6 и 5](http://www.lightinthebox.com/ru/6-5-inch-ceramic-knife-abs-handle_p1132657.html) при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны [1(6](http://www.lightinthebox.com/ru/1-6--LCD-Mini-Precision-Digital-Pocket-Scale--500g-Max---0-1g-Resolution-_p113671.html)) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон [1 (6](http://www.lightinthebox.com/ru/1-6--LCD-Mini-Precision-Digital-Pocket-Scale--500g-Max---0-1g-Resolution-_p113671.html)), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

***Тактика защиты***

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

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон [1 и 5](http://www.lightinthebox.com/ru/1-5m-outdoor-waterproof-led-string-light-christmas-light_p1027461.html) в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и [4;2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html),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](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html); игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон [4 и 3](http://www.lightinthebox.com/ru/5-led-shower-head-light-ld8008-a3_p246684.html), 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон [1, 6](http://www.lightinthebox.com/ru/1-6--LCD-Mini-Precision-Digital-Pocket-Scale--500g-Max---0-1g-Resolution-_p113671.html), 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,[2,4](http://www.lightinthebox.com/ru/2-4ghz-wireless-game-controller-joypad-joystick-for-ps2-black_p1022475.html)); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон [1, 6](http://www.lightinthebox.com/ru/1-6--LCD-Mini-Precision-Digital-Pocket-Scale--500g-Max---0-1g-Resolution-_p113671.html), 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».

**Интегральная подготовка**

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**2.8.4. Система тренировочных заданий**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (технико-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды. Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

Таким образом, *тренировочные задания* являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) волейболистов.

*Тренировочные занятия* подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устра­нения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В таблицах 18-22 приводятся в качестве примера блоки ТЗ для групп НП и УТГ и содержание микроциклов.

*Таблица 18*

**Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)**

Направленность блока ТЗ: развитие физических качеств при обучении техническим приемам волейбола (нападающий удар).

Основная педагогическая задача: создать предпосылки для успешного освоения техники нападающего удара посредством развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Порядковый номер ТЗ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки, год обучения | Содержание и характер упражнений | Дозировка нагрузки, режимы выполнения | | Методические указания | Организационные указания |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 |
| Тренировочный этап 1-2-й год обучения | 1. Броски набивного мяча (до 3кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо | 8 мин | 3 | Обратить внимание на активное заключительное движение кистями выпрямляемых рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет после отталкивания, замах и бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на амортизаторах; спрыгивать с высоты на [носки](http://www.quelle.ru/underwear/Kids_underwear/Boys_underwear/Boys_tights_socks/Noski,-5-par__m240097.html), пружиня ногами | Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, тренажерами, набивными, малыми резиновыми, теннисными мячами, мишенями. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаем задач фронтального и других методов организации занимающихся |
| 10 | 1 мин |
| 2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1кг) | 8 мин | 3 |
| 20 | 1 мин |
| 3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7м) | 9 мин | 4 |
| 12 | 1 мин |
|  | 4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой | 14 мин | 6 |
| 10 | [1,5](http://www.lightinthebox.com/ru/1-5m-outdoor-waterproof-led-string-light-christmas-light_p1027461.html)мин |
| 5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении [всего тела](http://www.lightinthebox.com/ru/full-body-spandex-multi-color-zentai-suits_p492450.html) (тренировочный жилет) | 5 мин | 3 |
| 10 | 1 мин |
| 6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера | 3,5 мин | 2 |
| 8 | 1мин |
| 7. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала | 3,5 мин | 2 |
| 8 | 1 мин |
| 8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры | 10 мин | 7 |
| 10 | 1 мин |
|  | 9. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка | 10 мин | 7 |  |  |
| 10 | 1 мин |
| 10. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др. | 7 мин | 6 |
| 6 | 1мин |
| 11. Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар) | 6 мин | 12 |
| 1 | 25 с |
| 12. Подвижная игра «Снайперы» | 6 мин |  |

***Примечание:*** в графе «дозировка нагрузки, режимы выполнения» содержится следующая информация:

|  |  |
| --- | --- |
| Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.) | Количество серий (к.с.) |
| Количество повторений в серии (к.п.с.) | Отдых между сериями (о) |

Например: п. 1

|  |  |
| --- | --- |
| 8 мин - общее время выполнения тренировочного задания | 3 - количество серий выполнения тренировочного задания |
| 10 - бросков в одной серии | 1 мин - отдых между сериями |

таблица19

**Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)**

Направленность блока ТЗ: совершенствование технических приемов волейбола (нападающий удар). Основная педагогическая задача: повысить надежность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности

Порядковый номер ТЗ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки, год обучения | Содержание и характер упражнений | Дозировка нагрузки, режимы выполнения | | Методические указания | Организационные указания |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 |
| Тренировочный этап 1-2-й год обучения | 1. Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо | 8 мин | 3 | Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости передачи, на работу плеча и кисти при ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары выполнять по заданию: или вдоль сетки. или на 5 м в зону 6 резко. Обратить внимание на быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое | Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами.  Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов |
| 10 | 1 мин |
| 2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг) | 8 мин | 3 |
| 20 | 1 мин |
| 3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м) | 9 мин | 4 |
| 12 | 1 мин |
|  |  |
| 4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой | 14 мин | 6 |
| 10 | [1,5](http://www.lightinthebox.com/ru/1-5m-outdoor-waterproof-led-string-light-christmas-light_p1027461.html)мин |
| 5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении [всего тела](http://www.lightinthebox.com/ru/full-body-spandex-multi-color-zentai-suits_p492450.html) (тренировочный жилет) | 5 мин | 3 |
| 10 | 1 мин |
| 6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера | 3,5 мин | 2 |
| 8 | 1 мин |
| 7. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала | 3,5 мин | 2 |
| 8 | 1 мин |
| 8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры | 10 мин | 7 |
| 10 | 1 мин |
| 9.  [то же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка | 10 мин | 7 |
|  | 10 | 1 мин |
|  | 10. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но с передачи партнера после предварительной имитации блокиро­вания, перемещений, передач и т.п. | 4 мин | 2 |  |  |
| 15 | 2 мин |
| 11. Нападающий удар с первой передачи и откидки | 4 мин | 2 |
| 15 | 2 мин |
| 12. [То же](http://www.lightinthebox.com/ru/same-with-vitoria-style-europe-major-suit-ol-v-neck-dress_p1056751.html), но против одиночного и группового блокирования | 4 мин | 2 |
| 15 | 2 мин |
| 13. Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования | 10 мин | 4 |
| 10 | 2 мин |
| 14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока | 5 мин | 3 |
| 10 | 1 мин |

*Примечание:*  графе «дозировка нагрузки, режимы выполнения» обозначения те же, что в табл. 18.

*Таблица 20*

Примерный семидневный микроцикл для этапа начальной подготовки третьего года (третья неделя)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни микроцикла | № занятия по программе | Основное содержание занятий | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| Первый | **7** | Развитие функциональной физической подготовленности. Бег в различных режимах. Работа с отягощениями на различные группы мышц | 135 | Большая |
| Второй |  | Свободный от тренировок день |  |  |
| Третий | 8 | Развитие прыгучести и функциональной физической подготовленности. Работа с отягощениями на различные группы мышц. Изучение прямого нападающего удара по ходу из зон [4 и 2](http://www.lightinthebox.com/ru/4-2-4-inch-activated-carbon-ceramic-painting-water-purifier_p1166880.html) | 135 | Большая |
| Четвертый |  | Свободный от тренировок день |  |  |
| Пятый | 9 | Развитие быстроты перемещений. Изучение передач мяча двумя руками [сверху, снизу](http://www.lightinthebox.com/ru/top-bottom-touch-lcd-screen-replacement-screwdriver-tools-for-ds-nds-lite-ndsl_p872848.html), различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок.  Изучение приема мяча двумя руками снизу при приеме нападающих ударов | 135 | Субмаксимальная |
| Шестой |  | Свободный от тренировок день |  |  |
| Седьмой |  | Свободный от тренировок день |  |  |

*Таблица 21*

**Примерный семидневный микроцикл для тренировочного этапа пятого года (подготовительный период, девятая неделя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни микроцикла | № занятия по программе | Основное содержание занятий | Дози­ровка (мин) | Нагрузка |
| Первый | 41 | Контрольные испытания по физической подготовке. Совершенствование навыка переключения от игры в защите к игре в нападении | 180 | Умеренная |
| Второй | 42 | Развитие прыгучести. Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов. Направление удара известно | 180 | Большая |
| Третий |  | Активный отдых | 135 |  |
| Четвертый | 43 | Совершенствование навыков приема подачи. Совершенствование навыков выполнения нападающих ударов при скрестных перемещениях взоне 2 и 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении | 180 | Умеренная |
| Пятый | 44 | Совершенствование навыка блокирования нападающих ударов в одной зоне, выполняемых в двух направлениях с различных передач. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад | 135 | Большая |
| Шестой | 45 | тренировочная игра | 135 | Макси­мальная |
| Седьмой |  | Активный отдых. Баня |  |  |

*Таблица 22*

Примерный семидневный микроцикл для тренировочного этапа пятого года

(соревновательный период, двадцать пятая неделя)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни микро­цикла | № занятия по программе | Основное содержание занятий | Дози­ровка (мин) | Нагрузка |
| Первый | 121 | Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование способов подач в сложных условиях (по заданию). Совершенствование навыка приема подачи | 180 | Умеренная |
| Второй | 122 | Контрольная игра | 135 | Максимальная |
| Третий |  | Активный отдых | 180 |  |
| Четвертый | 123 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон [4, 3](http://www.lightinthebox.com/ru/5-led-shower-head-light-ld8008-a3_p246684.html), 2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами | 180 | Большая |
| Пятый | 124 | Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме нападающих ударов | 135 | Умеренная |
| Шестой | 125 | Календарная игра | 135 | Макси­мальная |
| Седьмой |  | Активный отдых. Баня |  |  |

**2.9. Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**Восстановительные средства и мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | | Средства и мероприятия | Методические указания |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
|  | Этап начальной подготовки | | |  |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Тренировочный этап | | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. | | 3 мин |
| Разминка. | | 10-20 мин |
| Массаж. | | 5-15мин (разминание 60%) |
| Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности | | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | | В процессе тренировки. |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). | | 3-8 мин |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | | 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыха­тельные упраж­нения, душ -теплый/ прохладный | | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). | | 8-10 мин |
| Душ - теплый/ | | 5-10 мин |
| умеренно холодный/ теплый. | | 5 мин |
| Сеансы аэро­ионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. | | Восстановительная тренировка. |
| Сауна, общий массаж | | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. | | Восстановительная тренировка, туризм. |
| Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. | | После восстано­вительной тренировки. |
| Психорегуляция реституционной направленности | | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | | Восстановитель­ные тренировки ежедневно. |
| Сауна | | 1 раз в [3 - 5](http://www.lightinthebox.com/ru/3-5-whole-family-country-floral-polyresin-picture-frame_p433939.html) дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся отделения волейбол используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

*Педагогические средства* восстановления включают:

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

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

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

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно [средство](http://www.e5.ru/product/sredstvo-8-in-1-puppy-trainer-dlya-priucheniya-schenkov-k-tualetu_10011774/?&). Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

**2.10. Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

*Первый год.*

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

*Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**3.Система контроля и зачетные требования**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по волейболу на этапе начальной подготовки**

*Таблица 23*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Быстрота | Бег 30 м | 5,1 с | 5,1 с | 5,0 с | 5,7 с | 5,7 с | 5,6 с |
| Челночный бег 5 x 6 м | 11,0 с | 11,0 с | 10,9 с | 11,5 с | 11,4 с | 11,3 с |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 12,5 м | 13,0 м | 13,8 м | 12 м | 12,2 м | 12,3 м |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 210 см | 214 см | 218 см | 190 см | 194 см | 197 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | 54 см | 54 см | 55 см | 46 см | 46 см | 47 см |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по волейболу на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

*Таблица24*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Быстрота | Бег 30 м | 5,0 с | 5,0 с | 5,0 с | 4,9 с | 4,9 с | 5,5 с | 5,5 с | 5,4 с | 5,4 с | 5,3 с |
| Челночный бег 5 x 6 м | 10,9 с | 10,9 с | 10,8 с | 10,8 с | 10,8 с | 11,2 с | 11,2 с | 11,1 с | 11,1 с | 11,0 с |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 16 м | 16,4 м | 16,8 м | 17,2 м | 17,6 м | 12, 5 м | 12,8 м | 13,1 м | 13,4 м | 13,7 м |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 220 см | 224 см | 228 см | 232 см | 236 см | 200 см | 202 см | 204 см | 206 см | 208 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | 56 см | 56 см | 57 см | 58 см | 59 см | 48 см | 48 см | 48 см | 49 см | 49 см |
| Техническое мастерство |  | Обязательная техническая программа | | | | | Обязательная техническая программа | | | | |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке,**

**по спортивному результату (девушки и юноши) отделение Волейбол**

*Таблица25*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.\п | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | | **Тренировочный этап (на конец учебного года)** | | | | | |
| 1-й год | 2-й год | | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | |
| связующие | нападающие |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  | |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3 | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | - | | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4 | Подача на точность:  12-12 лет- верхняя прямая: 13-15 лет – верхняя прямая по зонам: 16-17 лет – в прыжке | 3 | | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  | |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |  | |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  | |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 8 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 9 | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали |  | |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  | |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 9стоя спиной) в соответствии с сигналом |  | |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
| 3 | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  | |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия:  прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  | |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  | |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6 | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Интегральная подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прием снизу-верхняя передача | 5 | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |
| 2 | Нападающий удар - блокирование |  | |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3 | Блокирование – вторая передача |  | |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 4 | Переход после подачи к защтным действиям, после защитных – к нападению |  | |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |
| Спортивный результат | | | | | | | | | | | |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 40 | | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| 2 | Эффективность нападения в игре (%)  -выигрыш  -проигрыш |  | |  |  | 30  25 | 40  25 | 40  25 | 40  20 | 35  16 | 40  20 |
| 3 | Полезное блокирование в игре (%) |  | |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) |  | | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 |

**Методические указания**

Физическая подготовка.

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

1. *Бег 30 м: 5x6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волей больной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лице вой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра

масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пре делами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя па всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

1. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
2. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни мог). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
3. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

1. *Испытания па точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить коли­чественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Обучающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в степу, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.
3. *Испытания на точности подач.* Основные требования: при качествен­ном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.
4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, обучающиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.
5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), обучающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или *2.* Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В. А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К.К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К.К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры/Подред. Л.Б.Кофма-на. - М., 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
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.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

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

Интернет-ресурсы:

1. http://www.volley.ru/ - Всероссийская федерация волейбола

2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) - Министерство спорта РФ

3. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ