

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ВО

«СШ по волейболу  
имени Владимира Паткина»  
ГБУ ДО ВО  
СШ Л.А. Джагинян  
по волейболу  
имени  
Владимира  
Паткина»  
19 июля 2023 г.

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

### I. Общие положения

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Воронежской области «Спортивная школа по волейболу имени Владимира Паткина» (далее – учреждение).

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной спе-	3-5	11	12-24

Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6-12
---	--------------------	----	------

## 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-	-	14	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и

спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		12-24		6-12
1.	Теоретическая подготовка	4	8	10	16	20
2.	Общая физическая подготовка	66	116	96	152	88
3.	Специальная физическая подготовка	30	56	68	116	198
4.	Техническая подготовка	56	104	122	220	232
5.	Тактическая и психологическая подготовка	28	58	88	134	168
6.	Интегральная	44	62	66	92	96

	подготовка					
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	12	14
8.	Спортивные соревнования	-	-	48	72	82
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	20
10.	Тестирование и контроль	4	10	12	14	18
11.	Общее количество часов в год	<b>234</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль

3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважением к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

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

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

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

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

в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

#### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие с учащимися (по плану)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

			неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентаций. Обязательное предоставление отчета о проведенном мероприятии.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие с учащимися (по плану)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки

			для родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентаций. Обязательное предоставление отчета о проведенном мероприятии.
	Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие с учащимися (по плану)	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в каждом году подготовки и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации).*

*Первый год.*

- 1) Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- 2) Владение 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 учащимися, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
- 2) Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
- 3) Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

1) Вести наблюдения за учащимися, 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 па 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.

3) Судейство па 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.

4) Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

5) Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период).*

1) Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки, а также тактической подготовке.

2) Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3) Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.

4) Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.

5) Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.

6) Участие в организации и проведении соревнований по волейболу в коллективе, районе.

7) Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортшколы.

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

Зачисление в группы на этапы подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурных диспансеров, центров лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений. При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах. По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по тренировочному процессу. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избе-

гания развития перенапряжения и утомления юных волейболистов, рекомендуются восстановительные средства.

#### Восстановительные 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 (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин  10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) 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. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизирующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин

			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). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция релаксационной направленности	8-10 мин  5-10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки 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. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно.  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем 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 лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта волейбол, используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей 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-биологические 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 соревнова-

тельных 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. 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 спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "волейбол";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						

2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Техническое мастерство				
3.1	Обязательная техническая программа			
3. Уровень спортивной квалификации				

4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

*Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта волейбол*

№ п/п	Контрольные упражнения по технической подготовке	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)	4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование - количество серий)	4	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки (5 попыток)	3	3
4	Прием подачи и первая передача в зону 3 (5 попыток)	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера (5 попыток)	3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Техническое мастерство				
3.1	Обязательная техническая программа			
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»			

Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта волейбол

№ п/п	Контрольные нормативы	девушки		юноши	
		Связующие	Нападающие	Связующие	Нападающие
Техническая подготовка					
1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	8	5	8	5
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)	13	9	13	9
3	Подача (5 попыток) в прыжке	3	4	3	4
4	Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	6	6	6	6
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи (5 попыток)	3	4	3	4

6	Блокирование одиночное ударов по ходу (10 попыток)	5	8	5	8
---	--	---	---	---	---

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов.

Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно по окончании этапа (периода) спортивной подготовки.

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по годам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (юноши)*

№ п/п	Упражнения	Группы начальной подготовки (на конец года)			Тренировочные группы (на конец 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
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>									
1	Бег на 30 м, с высокого старта, с	6,2	6,2						
2	Бег на 60 м, с			10,4	10,0	9,5	9,0	8,5	8,2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	130	160	180	185	190	195	200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	7	10	18	20	22	25	27	30
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+1	+2	+5	+6	+7	+9	+10	+11
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>									
1	Челночный бег 5х6м, с	12,0	11,5	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	8	10	10	11	12	14	15	16
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см	36	40	40	41	42	43	44	45

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по годам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (девушки)*

№ п/п	Упражнения	Группы начальной подготовки (на конец года)			Тренировочные группы (на конец 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
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>									
1	Бег на 30 м, с высокого старта, с	7,1	6,4						
2	Бег на 60 м, с			10,9	10,8	10,6	10,2	9,9	9,6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	105	120	145	160	165	170	175	180
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	4	5	9	10	11	13	14	15
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+3	+3	+6	+8	+9	+12	+13	+15
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>									
1	Челночный бег 5*6м, с	12,5	12,0	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	6	8	8	9	9	10	11	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см	30	35	35	36	36	37	37	38

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по годам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (весь период) (юноши)*

№ п/п	Упражнения	Нормативы
		ССМ
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
1	Бег 60 м, с	8,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+11

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	200
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	45
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»		
1	Челночный бег 5х6 м, с	11,0
2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	16
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см	45

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по годам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (весь период) (девушки)*

№ п/п	Упражнения	Нормативы
		ССМ
Нормативы общей физической подготовки		
1	Бег 60 м, с	9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	15
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	38
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»		
1	Челночный бег 5х6 м, с	11,5
2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см	38

*Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (девушки и юноши)*

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец года)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (на конец года)					
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Техническая подготовка</b>										
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 5	-	-	-	3	4	5	6	-	-
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	5	8	5
4	Подача на точность: 10-12 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 одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	-	2	3	4	4	5

*Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства (весь период)*

*(девушки и юноши)*

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы совершенствования спортивного мастерства (на конец года)		Группы высшего спортивного мастерства (на конец года)	
		связ.	нап.	связ.	нап.
Техническая подготовка					
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8-9	5-6	10	7

2	а) подача на точность верхняя прямая по зонам; б) подача на точность в прыжке	6-7	6-7	8	8
		3	4	4	5
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4-5	4	5
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	3	4-5	4	5
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7-8	8-9	9	9
6	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной низкой передачи	2-3	3-4	4	5

### ***Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в Программу***

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

*Физическая подготовка.*

1. *Бег на 30 м, на 60 м с высокого старта.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

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

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

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

5. *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* Бросок 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. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

6. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

7. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

8. *Прыжок вверх с места.* Спортсмен толчком двух ног на песке без разбега и напрыгивания выпрыгивает вверх и касается измерительной планки. Затем он касается планки стоя на песке полной стопой. Разница между отметками составляет высоту прыжка. Учитывается лучший результат из трех попыток.

9. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

10. *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

*Техническая подготовка*

1. *Испытания на 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 занимающийся 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).* Занимающийся 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. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, 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 подачи.* 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 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся 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, учащиеся 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 занимающийся 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), учащийся 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. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому занимающийся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки - нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

*6. Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании занимающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

*Тактическая подготовленность.*

Контроль уровня тактической подготовленности осуществляется в ходе тренировочных занятий, контрольных, отборочных и основных игр в предсоревновательном этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде годичного цикла спортивной подготовки. Регистрация параметров эффективности соревновательных действий осуществляется на основе видеозаписей игр и тренировочных занятий. Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде. Эффективность выполнения игровых действий определяется количественным способом. Для оценки эффективности подачи, приема подачи, блока и защиты применяется следующая формула расчета:

$$\text{Эффективность} = S (\text{усп.}) / S (\text{общ.}) * 100,$$

где S (общ.) – общее количество выполнений технического приёма;

S (усп.) – количество успешных выполнений технического приёма.

Успешными вариантами выполнений технических приёмов считаются:

- в подаче – выигранные и затруднённые (прием не позволяет команде организовать атаку);
- в приёме – мячи, доведенные в зону связующего игрока (#; +)
- на блоке – выигранные и «смягченные» мячи (мяч отскочил от рук блокирующего в площадку соперника; блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки (с возможностью продолжения розыгрыша);
- в защите – поднятые мячи с дальнейшим продолжением розыгрыша.

Для оценки результативности атакующих действий применяется следующая формула расчета:

$$\text{Результативность} = (S (\text{в.}) - S (\text{п.})) / S (\text{общ.}) * 100, \text{ где}$$

S (общ.) – общее количество выполненных атак;

S (в.) – количество выигранных мячей;

S (п.) – количество проигранных мячей.

*Теоретическая подготовленность.*

Положительная оценка уровня теоретической подготовленности характеризуется освоением знаний, в рамках указанных ниже тем для контрольных бесед, свободным и осознанным владением специальной терминологией в области физической культуры и спорта в целом и волейбола в частности.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении этапа начальной подготовки:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы fair-play.

7. Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
8. Олимпийское движение.
9. Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.
10. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
11. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
12. Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).
13. Правила волейбола.

*Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол.
8. Основы методики обучения волейболу.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.
10. Оборудование и инвентарь.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

*Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола и пляжного волейбола.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
5. Организация и проведение соревнований.
6. Основы техники и тактики волейбола.
7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.
8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности волейболистов являются:

- свобода восприятия теоретической информации;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практическое применение теоретических знаний;
- широта кругозора;
- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг описанных тем.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5-10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

#### **IV. Рабочая программа**

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

**Теоретическая подготовка волейболиста** — одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и сорев-

нованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

#### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

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

Среди частных задач выделим:

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

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

**Воспитание силы.** Воспитание силы позволяет создать предпосылки для повышения уровня развития скоростных способностей, прыгучести, гибкости, координационных способностей юного волейболиста. Среди средств воспитания силы выделим:

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

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;
- сопротивление внешней среды.

2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.

Методы воспитания силы:

1. повторный;
2. сопряженный;
3. метод круговой тренировки.

Метод повторных (непредельных) усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц. Этот метод наиболее приемлем для воспитания силы у юных волейболистов, так как он имеет ряд преимуществ в занятиях с юными спортсменами:

- спокойная динамическая работа с непредельным отягощением вызывает положительные сдвиги в обмене веществ внутри мышцы;
- использование метода повторных усилий, особенно при выборе упражнения локального воздействия, позволяет уменьшить натуживание, которое всегда имеет место в упражнениях с предельными нагрузками;
- упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают больше возможности для контроля за техникой выполнения упражнения, особое значение это имеет для начинающих волейболистов;
- метод повторных усилий для начинающих позволяет избежать травм.

В основе сопряженного метода заложена возможность успешно решать задачу развития силовых способностей занимающихся в сочетании с обучением и совершенствованием

технических приемов игры или их элементов, путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки – физической (в данном случае силовой) и технической. Этот метод широко используется в практике силовой подготовки юных волейболистов. В рамках этого метода используется большой арсенал специально-подготовительных упражнений и элементы технических приёмов с использованием отягощения для отдельных звеньев или в затрудненных условиях (упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами и т. п.). При подборе упражнений необходимо учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений техническому приёму игры или его элементу. Следует в первую очередь обращать внимание на подбор упражнений, адекватных приёмам по режиму работы мышц в условиях тренировки. При этом специально-подготовительные упражнения желательно выполнять по полной амплитуде, а величина отягощения не должна нарушать структуру технического приёма волейбола или его элемента.

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг.

В круговой тренировке может использоваться большое разнообразие средств: работа с собственным весом, амортизаторами, набивными мячами, гантелями, штангой и тренажерами. Круг может быть коротким (от 6 до 9 упражнений), средним (от 10 до 12 упражнений) или длинным (от 13 до 15 упражнений) и может повторяться определенное количество раз в зависимости от количества используемых упражнений: чем больше упражнений, тем меньше круговых повторений. Количество кругов не должно быть больше двух для длинного круга и не больше четырех для короткого круга. Количество повторений на одном тренажере постепенно уменьшается. При чем продолжительность тренировки составляет в среднем 30–40 мин., редко – 60 мин. При определении количества повторений на одном тренажере, количества круговых повторений, а также нагрузки тренеру следует принимать во внимание: возраст, пол и физическую подготовленность юных волейболистов. Юные волейболисты, имеющие небольшой опыт или совсем не имеющие опыта круговой тренировки, должны начинать с упражнений с собственным весом или небольшими отягощениями (с набивными мячами, небольшими гантелями и т. п.). Со временем эти волейболисты могут повысить нагрузку при работе с набивными мячами, гантелями и тренажерами. При этом в начале очередного этапа подготовки (начало силовой подготовки) должны выбираться такие упражнения, которые задействуют большинство групп мышц вне зависимости от требований волейбола, иными словами, тренеру следует прибегнуть к разностороннему подходу. Тем не менее не следует пренебрегать развитием основных (рабочих) групп мышц, так как их работа является залогом эффективного выполнения технико-тактических действий в волейболе. Воспитывать силовые способности у юных волейболистов категорически запрещается:

- 1) после травм;
- 2) когда волейболист уставший;
- 3) когда волейболист перетренирован;
- 4) когда у волейболиста выраженное плоскостопие;
- 5) в первый микроцикл подготовительного периода.

**Воспитание быстроты.** В качестве средств воспитания быстроты используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями). Они должны удовлетворять по меньшей мере трем требованиям:

- 1) техника упражнений должна обеспечивать выполнение на предельных скоростях (поэтому будут малопригодны многие гимнастические упражнения, ходьба и пр.);
- 2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- 3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Методы воспитания силы:

1. повторный;

2. игровой;
3. соревновательный.

При подборе средств и методов воспитания быстроты необходимо учитывать следующие методические указания:

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

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

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

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

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

**Воспитание выносливости.** «Общая выносливость»-выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата. Как следует из сказанного выше, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека. Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника (т. е. без кислородного долга); интенсивность работы может быть средней, значительной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Примерная классификация нагрузок по интенсивности

ЧСС в упражнении (уд/мин)	Величина нагрузки в оптимальных условиях	Характер энергообеспечения	Преимущественная направленность
130-140	Малая	Аэробный	Восстанавливающая
140-160	Средняя	Аэробный	Поддерживающая достигнутый уровень подготовленности, решение частных задач подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также поднятие общей работоспособности
160-180	Значительная (околопредельная)	Смешанный аэробный-анаэробный	Развивающая физические качества и работоспособность
Свыше 180	Большая (предельная)	Анаэробно-гликолитический	Развивающая специальную выносливость

В практике физической подготовки применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный

бег, бег по пересеченной местности (кросс), ходьба (передвижение) на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной или большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 20–30; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц. Для воспитания общей выносливости применяются методы:

- Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом волейболист стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

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

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

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

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

На начальном этапе воспитания аэробных возможностей юных волейболистов рекомендуется применять равномерный метод. Это объясняется тем, что слаженность деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода, повышается в процессе самой работы (выполнение упражнений).

**Воспитание гибкости.** Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения («упражнения на растягивание»). Они делятся на две группы – активные движения и пассивные. В активных увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав. В пассивных используются внешние силы. В первую группу входят:

- 1) простые движения (типа: на счет «раз» – наклон, на счет «два» – выпрямиться);
- 2) пружинистые движения (на счет «раз-два-три» – пружинистые наклоны, на счет «четыре» – выпрямиться);
- 3) маховые движения.

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

Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует порядку их перечисления; в такой же последовательности их следует включать в комплексы упражнений для разминки или воспитания гибкости. Упражнения на растягивание выполняют сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии. В занятии упражнения выполняют до появления ощущений легкой болезненности, которые и являются сигналом к прекращению работы.

Упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. Если стоит задача поддержания достигнутого уровня гибкости, можно ограничиться более редкими занятиями. К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться – до появления пота. Достигнутое за счет упражнения на растягивание увеличение подвижности (так называемый «разминочный эффект») держится относительно недолго – при комнатной температуре около 10 минут. Увеличить этот интервал можно за счет уменьшения отдачи тепла телом (надеть теплый тренировочный костюм и пр.). После активных упражнений увеличенная гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных. Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее воспитанию следует планировать на этот период (примерно 11–14 лет). При правильно организованном процессе физического воспитания в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом ранее уровне.

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

- 1) к точности движений;
- 2) к их взаимной согласованности;
- 3) к внезапности изменения обстановки.

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

#### Методические приемы, стимулирующие проявление двигательной координации

п/п	Содержание методического приема	Примеры
	Применение необычных исходных положений.	Прыжок в длину стоя спиной к направлению прыжка.
	«Зеркальное» выполнение упражнений.	Метание диска левой рукой (для правшей).
	Изменение скорости или темпа движений.	Выполнение упражнений в ускоренном темпе.
	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.	Метание диска или молота из уменьшенного круга, уменьшение площадки для игры.
	Смена способов выполнения упражнений.	Прыжки в высоту разными способами.
	Усложнение упражнения дополнитель-	Опорный прыжок с дополнительным по-

	ными движениями.	воротом перед приземлением.
	Изменение противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях.	Применение различных тактических комбинаций в игре; проведение встреч с различными партнерами.

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

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:
  - скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
  - быстроты перемещения и сложной реакции;
  - скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
  - акробатической и прыжковой ловкости;
  - гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов.
3. Повышение психологической подготовленности.
4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Воспитание скоростно-силовых способностей (прыгучести).** К скоростно-силовым способностям, определяющим эффективность соревновательной деятельности в волейболе, относится прежде всего прыгучесть. Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила мышечных групп, участвующих в прыжке и скорость сокращений мышечных волокон при оптимальной амплитуде движения.

Средствами воспитания прыгучести являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями. Для воспитания прыгучести в основном используются следующими методами:

1. повторный метод;
2. метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6–8 станций);
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод непредельных усилий (30–50% от максимальной силы);
6. метод кратковременных усилий (70–90% от максимальной силы).

В связи с возрастными особенностями детского организма при воспитании прыгучести с юными волейболистами до 14 лет можно использовать только первые четыре метода, а с 15 лет можно использовать все перечисленные методы из раздела «сила» для скоростно-силовой подготовки. В группе спортивного совершенствования (при достижении оптимального уровня физической подготовленности юных волейболистов) в тренировочный процесс включаются прыжки с отягощением в области поясничной части туловища (утяжеленные манжеты, пояса), а также «прыжки в глубину» с адекватной уровню подготовленности высоты.

Важное место в тренировочном процессе при воспитании прыгучести у волейболистов занимают упражнения с отягощением, которые являются сильным средством психофизиологического воздействия на нервно-мышечную систему организма. Цель применения упражнений с отягощениями обусловлена органической необходимостью неуклонного (ежегодного) повышения уровня развития скоростно-силового компонента – прыгучести. Чем выше уровень развития прыгучести, тем больше двигательный потенциал при выполнении таких технических приемов как: нападающий удар, блок и подача в прыжке. На первых этапах подготовки применение упражнений с отягощениями диктуется необходимостью локального укрепления звеньев опорно-двигательного аппарата, используются тренажеры и различные тренажерные устройства. При выполнении упражнений с отягощениями не следу-

ет забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т. п.). Прыжки в глубину, как одно из средств воспитания прыгучести, предъявляют чрезвычайно высокие требования к механической прочности опорно-двигательного аппарата. Их применению должны предшествовать общая силовая подготовка и специально-подготовительные упражнения, избирательно направленные на ускорение соответствующих мышц и суставов. При выполнении упражнений, связанных с прыжком в глубину, можно обойтись без дополнительного отягощения и использовать для ударной стимуляции мышц вес собственного тела. Начинать надо с небольшой высоты спрыгивания (0,25–0,3 м), постепенно доводя ее до оптимальной, которая соответствует подготовленности юного волейболиста в данный момент. Эта высота должна обеспечивать развитие значительного динамического усилия без замедления переключения мышц с уступающей работы на преодолевающую. Приземляться следует на обе полусогнутые ноги (равномерно распределяя вес тела на обе нижние конечности, чтобы не подвергаться травме). Глубина амортизации (сгибание ног в коленном суставе) должна быть 90°–110°, а следующее отталкивание нужно выполнять быстро, с энергичным взмахом рук. Увеличение прыжка вверх или в длину наглядно отражает сдвиги в уровне специальной подготовленности (прыгучести), что всегда положительно сказывается на эмоциональном состоянии игрока. Усталость или боли в мышцах, а также незалеченные до конца травмы, являются противопоказанием к выполнению прыжков в глубину.

**Воспитание быстроты перемещения и сложной реакции.** Воспитание быстроты перемещения одна из трудных задач в практике спортивной тренировки юных волейболистов. Для того чтобы ноги были более координированными (ловкими) необходимо в тренировочный процесс с высокорослыми юными волейболистами включать следующие упражнения:

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

Очень полезны в этом случае также подвижные и спортивные игры, которые предполагают выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, а также использования соревновательного метода. В тренировочной работе по воспитанию быстроты перемещения в основном используется бег на короткие отрезки с предельной или околопредельной скоростью. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха.

Специфические закономерности воспитания скоростных способностей требуют особенно тщательно сочетать средства и методы в оптимальных соотношениях, поскольку относительно стандартное повторение движений с предельной или околопредельной скоростью способствует ее стабилизации. В связи с этим при воспитании скоростных способностей необходимо чередовать относительно стандартные и вариативные формы упражнений.

Воспитывая двигательную реакцию у юных волейболистов, следует уделять внимание как простой (ответ заранее известным действием на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос или указание зоны куда надо выполнить передачу, подачу, нападающий удар), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущий объект, мяч, партнеры, соперник, реакция выбора – из нескольких ответных действий или разновидностей технических приемов, необходимо выбрать один наиболее эффективности в данный момент).

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

Реакция на движущийся объект – это способность человека (волейболиста) наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определенного объекта (мяч, партнер, соперник) или объектов (партнеры и соперники) в условиях дефицита времени и пространства. Для воспитания быстроты реакции на движущийся объект, как правило используют:

- воспитание умения отслеживать и удерживать объект в поле зрения, а также умения заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

- направленное увеличение требований к скорости восприятия объекта и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими быстроту реакции.

Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Волейболисты бегут трусцой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями. Можно в этом упражнении добавить повороты на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , прыжки, кувирки и т. д.

Очень эффективными для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера – следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на скорости и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Большинство сложных двигательных реакций в волейболе – это реакция выбора (когда из нескольких возможных вариантов технических приемов и действий требуется мгновенно выбрать только одно, адекватное данной ситуации). Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приема или действия, и он должен быстро выбрать один из них тактически наиболее целесообразный.

Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока. Для воспитания и совершенствования реакции выбора последовательно усложняют ситуацию выбора, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру или сопернику, так и число ответных действий. При этом стремиться прежде всего научить волейболиста пользоваться «предвидением» (предвосхищением) о вероятных действиях партнера, соперника и т. п. В специально-подготовительных упражнениях, направленных на воспитание быстроты реакции выбора, моделируются отдельные фрагменты и условия их проявления во время игры, создавая условия, способствующие сокращению времени реакции и выбору одного из вариантов выполнения технического приема или тактического действия. Методика воспитания и совершенствования двигательных реакций основывается на следующих положениях:

1. Освоенные простые и сложные реакции имеют самостоятельное значение.
2. Каждый вид реакций первоначально воспитывается и совершенствуется самостоятельно, без объединения с другими.

3. Воспитание и совершенствование пространственных и временных предвосхищений в реакциях идет в след за приобретением определенного технического фундамента.

При воспитании и совершенствовании способностей к быстрому реагированию последовательно должны решаться следующие задачи:

- сокращение времени моторного компонента действия;
- уменьшение времени скрытого периода действия;
- совершенствование умения предвосхищать временные и пространственные взаимодействия.

**Воспитание специальной выносливости.** В волейболе специальная выносливость – способность волейболиста к эффективному выполнению технико-тактических действий на протяжении отдельно взятой игры и турнира в целом преодолевая утомление. Специальную выносливость волейболистов можно представить, как:

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

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 секунд в одной серии, 2–5 серий в одном занятии, отдых 1–3 минуты; то же, но с падениями; имитацией технических приемов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 секунд, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1–3 минуты, 2–3 серии. Повторы этих упражнений должны начинаться при небольшом недовосстановлении. При подборе упражнений необходимо придерживаться следующих методических указаний:

- интенсивность: 80–95 % от максимума;
- продолжительность выполнения одного упражнения в одном повторении 8–30 секунд;
- количество выполненных упражнений в одной серии 4–5;
- продолжительность отдыха между повторениями 2–3 минуты;
- количество серий 2–3;
- продолжительность отдыха между сериями 7–8 минут.

Время отдыха можно заполнить пассивным отдыхом, растяжкой, упражнениями на дыхание и т. п.

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

Средствами воспитания и совершенствования прыжковой выносливости являются прыжковые упражнения, выполняемые многократно, упражнения на тренажерах, а также многократное выполнение блока (доставая руками предмет на оптимальной высоте или метки на стене), многократное выполнение нападающего удара и т. п.

Методы воспитания прыжковой выносливости: повторный, круговой, соревновательный.

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

Одним из средств воспитания игровой выносливости является использование в процессе двусторонней игры на учебно-тренировочном занятии (при достижении счета 8 и 16) упражнений различного тренирующего воздействия (прыжки и их разновидности, кувырки, ускорения, имитации технических приёмов, подвижные игры). Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по своему тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершен-

ствовать технико-тактическое мастерство, способствует совершенствованию специальной работоспособности и волевых качеств.

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

**Воспитание специальной ловкости.** Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных решений двигательных задач. При воспитании координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. В основе методики воспитания и совершенствования координационных способностей лежит максимально разнообразное техническое совершенствование волейболистов, основанное на использовании широкого круга общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способности к воспроизведению, оценке и дифференцированию отдельных параметров движений. Эти способности, с одной стороны, во многом зависят от степени развития у волейболиста зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, а с другой стороны от его способности осознанно воспринимать свои ощущения.

«Чувство пространства», связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта, размера волейбольной площадки, направления амплитуды полета мяча и т. п. При воспитании и совершенствовании «чувства пространства» прибегают к следующим методическим приемам:

- воспитание и совершенствование точности воспроизведения эталонных пространственных характеристик (например, точно воспроизвести определенные положения тела при имитации технических приемов волейбола и т. п.);
- воспитание и совершенствование точности выполнения движения в соответствии с заданными изменениями параметров. В последнем случае можно выделить несколько вариантов заданий:
- с постепенным увеличением и уменьшением величин пространственных характеристик выполняемых заданий (например, передача мяча на точность с расстояния 3, 6 и 9 м и в обратном порядке, подача мяча по зонам 1, 2, 4, 5, 6 и в обратном порядке и т. п.);
- с использованием чередования контрастных упражнений (например, передача мяча на точность с расстояния 9 м и 3 м, подача мяча в 8–9 м и 2–3 м площадки).

Точная дифференцировка силовых параметров движений свидетельствует об эффективности управления ими. Средствами воспитания точности силовых параметров движений являются упражнения с различными по величине отягощениями, упражнение с теннисными, утяжеленными, набивными и волейбольными мячами, прыжки в длину толчком двумя ногами: максимальный, 75% от максимального, 50% от максимального, максимальный, а также упражнения на тренажерах, позволяющих задавать ту или иную величину мышечных усилий.

Методическими приемами воспитания способности к дифференцировке точности силовых параметров могут служить постепенное изменение сложности заданий, а также выполнение «контрастного задания» и «сближаемого задания». Методика воспитания способности к управлению силовыми параметрами движений основывается на субъективной оценке развиваемого усилия с объективными результатами.

Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность волейболистов, является способность выполнять ритмические движения. Ритм в движениях выступает объединяющим моментом, способствующим органической увязке различных элементов техники выполнения приемов волейбола в единое целое. Совершенствование ритмических способностей достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий.

Средствами воспитания ритмичности могут быть:

- упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под счет, сигналы или музыкальное сопровождение;
- упражнение в движении в соответствии с задаваемыми сигналами (звуковыми, световыми, тактильными) – в постоянном темпе и с изменением темпа и направления движения;
- импровизированные упражнения – двигательная импровизация по ритмическому образцу или под музыку, свободный танец под современную музыку.

С целью воспитания ловкости можно использовать множество простых и сложных упражнений. Рассмотрим общие принципы подбора таких упражнений:

1. выполнение упражнений из необычных исходных положений;
2. усложнение выполнения обычных упражнений;
3. зеркальное выполнение упражнений;
4. изменение скорости или темпа движений;
5. изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;
6. изменение способа выполнения упражнения;
7. усложнение упражнений за счет добавочных движений;
8. выполнение простейших комбинаций без предварительной подготовки;
9. изменение противодействия упражняющихся (в подвижных играх).

**Воспитание специальной гибкости.** В волейболе особое значение имеет подвижность у волейболистов в следующих суставах: лучезапястном, локтевом, плечевом, крестцово-позвоночном и голеностопном. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды.

В процессе многолетней тренировки юных волейболистов воспитание гибкости можно разделить на три этапа:

1. Этап общего развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является не только повышение общего уровня развития подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойств и создание прочности мышц и связок.

2. Этап специализированного развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является развитие необходимой амплитуды в тех движениях, которые способствуют скорейшему овладению техники игры в волейбол, выполняя движение с оптимальной амплитудой.

3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне. Задачей третьего этапа является поддержание в суставах ранее достигнутой подвижности.

Средства воспитания специальной гибкости:

1. Баллистические упражнения. Это повторные маховые движение, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены: - активные движения (различные махи, вращения, рыв-

ки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами); - пассивные движения, выполняемые с помощью партнера; - пассивные движения, выполняемые с помощью резинового экспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов); - пассивные движения, с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

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

#### **Техническая подготовка.**

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

Первая фаза формирования двигательного навыка приходится на этап начальной подготовки. На тренировочном этапе 1–3 года спортивной подготовки реализуется 2 фаза формирования двигательного навыка, характеризующаяся формированием умения совершенного выполнения двигательного действия (технического приема). На данном этапе двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение технического приема с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2–3 дня не снижает эффективности в обучении.

Содержание фаз формирования двигательного навыка на различных этапах спортивной подготовки волейболистов

№ фазы	Этап спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «волейбол» (группа подготовки)	Этапы многолетней подготовки юных волейболистов	Год подготовки	Содержание фазы
I	Этап начальной подготовки (группа начальной подготовки)	Этап предварительной подготовки	1-3-й год	Создается первое представление о технических приемах и формируется первоначальное умение
II	Тренировочный этап (тренировочная группа)	Этап начальной спортивной специализации	1-3-й год	Формирование умения совершенного выполнения технических приемов
III	Этап совершенствования спортивного мастерства (группа спортивного совершенствования)	Этап углубленной тренировки	4-5-й год	Стабилизация и автоматизация технических приемов. Формирование навыка.
		Этап спортивного совершенствования	Без ограничений	

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

Третья фаза формирования двигательного навыка (технического приема) реализуется на тренировочном этапе 4–5 года спортивной подготовки волейболистов (этап углубленной тренировки) и этапе совершенствования спортивного мастерства. Данная фаза характеризуется стабилизацией и автоматизацией выполнения технических приемов (закрепление и дальнейшее совершенствование). При выполнении технических приемов не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия – дальнейшее совершенствование технических деталей приемов, доводя их до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию сбивающих факторов.

Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий. На всех стадиях обучения и совершенствования технических приемов необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичные причины ошибок при обучении и совершенствовании технических приемов и методические указания к их исправлению

№ п/п	Типичные причины ошибок при выполнении технических приемов	Методические указания к исправлению ошибок
1	Недостатки в развитии физических качеств.	Систематическое использование средств и методов специальной физической подготовки в виде индивидуальных или групповых заданий с контролем выполнения. Избирательные упражнения специальной физической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема.
2	Волейболист неправильно представляет двигательное действие в техническом приеме.	Создание ясного понимания спортсменом принципиальных основ техники движений (показ технического приема на видео, детальный разбор двигательных действий в фазах технического приема). Сопоставление ошибочного и правильного выполнения двигательного действия или технического приема в целом (словесное объяснение, видеозапись и др.).
3	Волейболист неверно ощущает мышечные восприятия.	Использование направленного «прочувствования» двигательных действий с внешней помощью. Избирательные упражнения технической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема. Создание условий, в которых неправильное выполнение технического приема (или двигательного действия) невозможно.
4	Нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема.	Анализ двигательных действий (технического приема) и их корректировка с учетом индивидуальных особенностей волейболиста.
5	Несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.	Выявление и анализ причин несистематического посещения учебно-тренировочных занятий.
6	Волейболист мало соревнуется и поэтому нет стабилизации технических приемов.	Увеличение объема соревновательных упражнений. Участие в соревнованиях с соперниками, соответствующими уровню подготовленности волейболистов и решаемым задачам.

### **Стойки и перемещения.**

Стойка – поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

- высокая стойка для игроков передней линии (например, перед блокированием);
- средняя стойка для игроков, принимающих подачу;
- низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Перемещение по площадке осуществляются следующими способами:

- ходьба приставным и скрестным шагом;
- бег- рывок;
- скачок;
- прыжок.

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками. В качестве примеров можно предложить:

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

Бег – те же упражнения.

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

Формирование умения совершенного выполнения стоек и перемещений, а также стабилизация и автоматизация данного умения осуществляется в процессе совершенствования других технических приемов (передачи мяча сверху, приема мяча снизу и т. д.), а также воспитания специальных физических качеств (быстроты реакции и перемещения, специальной ловкости, гибкости и т. д.). В процессе применения метода сопряженных воздействий при совершенствовании стоек и перемещений и воспитании специальных физических качеств необходимо строго соблюдать методические указания и особенности воспитываемых физических качеств, указанные в разделе «Физическая подготовка», а также особенности техники выполнения стоек и перемещений. Совершенствование технических приемов и тактических действий в рамках метода сопряженных воздействий не обходится без применения стоек и перемещений, что также косвенно оказывает воздействие на их совершенствование. Применение упражнений с использованием стоек и перемещений целесообразно в специальной части разминки перед тренировочным занятием и соревнованием.

### **Подача.**

*Этап начальной подготовки.*

Подготовительные упражнения.

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

Подводящие упражнения.

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

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

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

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

Наиболее часто встречаются ошибки:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- незначительна скорость бьющей руки;

- удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть. Задачи для обучения верхней прямой подаче на последующих годах подготовки связаны с необходимостью постепенного увеличения расстояния от сетки и улучшением точности подброса мяча и встречного ударного движения.

*Тренировочный этап.*

В упражнениях на совершенствование верхней прямой подачи у юных волейболистов на *тренировочном этапе 1–3 года* спортивной подготовки сознание по ходу выполнения подачи должно быть направлено не на ее детали (как на этапе начальной подготовки), а на реализацию общей цели в относительно стандартных условиях. Т. е., при выполнении упражнения «Верхняя прямая подача из зоны подачи в указанную половину площадки» волейболист должен показать стереотипность отдельных двигательных действий (подброс, замах) от повторения к повторению и концентрацию внимания на конечной цели выполнения упражнения – попадание в указанную зону площадки. Но нельзя концентрировать все внимание в обучении на стереотипизации действий. Важно оптимальное сочетание вариативности и стереотипизации действий при выполнении верхней прямой подачи. Вариативность действий при выполнении верхней прямой подачи будет заключаться в изменении исходного положения, встречного ударного движения в зависимости от направления полета мяча при подаче. Для реализации вышеописанных особенностей совершенствования верхней прямой подачи целесообразно применение следующей группы методов:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Но при использовании данных методов необходимо контролировать воздействие сбивающих факторов (величина отягощения, интенсивность выполнения упражнения), так, чтобы под их влиянием не искажалась техника подачи. Среди рекомендуемых средств совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе выделим:

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

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

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

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

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

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

*Тренировочный этап 4–5 года* спортивной подготовки. Рациональное сочетание вариативности и стереотипности техники верхней прямой подачи, лежащее в основе сформированного ранее навыка, позволяет технически верно повторять подачу в одних и тех же условиях (стереотипность) и наряду с этим целесообразно изменять детали техники (двигательные действия) в зависимости от условий (вариативность). На тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки вариативность верхней прямой подачи заключалась в изменении исходного положения и встречного ударного движения в зависимости от места выполнения подачи и ее цели (указанной половины площадки). На тренировочном этапе 3–5 года спортивной подготовки, согласно требованиям, указанным в контрольно-переводных нормативах, вариативность верхней прямой подачи увеличивается за счет увеличения целей подачи (количества зон площадки для попадания). Помимо варьирования направления подачи (вправо-

влево), волейболистам необходимо сформировать навык выполнения подач в цель, находящуюся на различном расстоянии относительно сетки (укороченные подачи, подачи к лицевой линии). Дальнейшее совершенствование верхней прямой подачи осуществляется путем увеличения устойчивости техники верхней прямой подачи к сбивающим факторам. Как итог спортивной подготовки на тренировочном этапе 3-5 года подготовки юному волейболисту для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки необходимо иметь достаточно вариативный (верхняя прямая подача в различные зоны волейбольной площадки) и в тоже время устойчивый к сбивающим факторам (необходимо уметь выполнять как минимум 9 из 10 подач по зонам) навык выполнения верхней прямой подачи вне зависимости от его игровых функций.

Среди методов, применяемых для решения данных задач, выделим:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Примерные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе:

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

2) Броски утяжеленного мяча (300–500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) через сетку на определение точности воспроизведения силовых параметров. Первый бросок выполняется на максимально возможное расстояние (но не дальше лицевой линии (в таком случае вес мяча необходимо увеличить)), далее на 85% от максимального усилия, затем 70% от максимального усилия, и, наконец, с максимальным усилием. Далее, результаты бросков сравниваются в расчетными. Например, при броске мяча с максимальным усилием на 18 м, 85% от максимального усилия будет обозначено броском на 15 м, 70% - броском на 13 м.

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

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

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

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

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

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

На этапе совершенствования спортивного мастерства расширение диапазона вариативности навыка выполнения подачи заключается в обучении волейболиста видам подач: скоростной и планирующей подаче в прыжке с разбега. Реализуется данная задача за счет ранее полученных навыков в выполнении нападающего удара и верхней прямой подачи. Вариативность заключается в обучении новым двигательным действиям на основе уже закрепленных:

- обучение подбросу мяча при выполнении скоростной и планирующей подачи в прыжке с разбега;

- обучение вариантам разбега при выполнении скоростной и планирующей подачи в прыжке с разбега;

- обучение вариантам встречного ударного движения при выполнении скоростной и планирующей подачи в прыжке с разбега.

Особенности обучения новым видам подач не зависят от игровых функций волейболиста. На данном этапе при обучении новым видам подач рекомендуется использовать следующие методы:

- метод сопряженного упражнения;
- метод расчлененно-конструктивного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Приведем в качестве примера некоторые из упражнений:

1) Задача: определение оптимальной точки удара по мячу при скоростной подаче в прыжке с разбега, формируя необходимое умение движения кисти руки для придания вращения мячу и точности.

Исходное положение: волейболист находится приблизительно на расстоянии 4,5 м от сетки, в зоне 5. Располагает ступни ног по направлению к зоне 5 противоположной площадки и держит мяч в руках.

Выполнение: волейболист, стоя на полу, двумя руками подбрасывает мяч и сильно выполняет ударное движение, направляя мяч в зону 5 противоположной площадки, выполняя удар по мячу слегка впереди к вертикали.

Варианты:

а) Когда выполнение достигает 80–90% эффективности, волейболист удаляется от сетки 7,5 м, а затем на лицевую линию.

б) Требовать от волейболиста попадать в мишень умеренных размеров.

в) Ударное движение с пола с собственного подбрасывания одной рукой с линии нападения после перемещения (выход к мячу).

г) Ударное движение с пола с собственного подбрасывания одной рукой с лицевой линии после перемещения (выход к мячу).

2) Задача: вводить собственный подброс мяча.

Исходное положение: волейболист стоит приблизительно в одном метре от сетки. Туловище развернуто вправо под углом  $45^\circ$ ; ступни ног размещены по длине линии перпендикулярной к сетке, правая ступня развернута вправо под углом  $45^\circ$ , левая ступня развернута под углом  $90^\circ$ .

Выполнение: волейболист выполняет подброс мяча двумя руками и выполняет ударное движение прыгая с места без наскока и специального шага.

3) Задача: готовить волейболиста выполнять подачу (ударное движение) с 3-х метров с собственного подброса, обращая внимание на последний шаг.

Исходное положение: Волейболист располагается на оптимальном расстоянии от линии нападения, чтобы была возможность эффективно выполнять разбег.

Выполнение: волейболист должен выполнить подачу в прыжке с собственного подброса из-за линии атаки, полностью выполняя специальный шаг.

4) Задача: выполнение специального шага с выполнением подачи с шести метров от сетки.

Исходное положение: волейболист стоит у лицевой линии площадки.

Выполнение: волейболист выполняет подачу с собственного подброса мяча двумя руками и специальным шагом в шести метрах от сетки.

5) Задача: Совершенствование подброса мяча.

Исходное положение: волейболист стоит за лицевой линией площадки, на оптимальном расстоянии (подбирается индивидуально) для выполнения скоростной подачи в прыжке с разбега.

Выполнение: волейболист последовательно выполняет подбросы мяча, которые бы проходили через сектор, расположенный на соответствующем расстоянии и высоте, опуска-

ясь в круг, начерченный на площадке. Волейболист может начать выполнение подачи в прыжке из-за лицевой линии, обращая особое внимание на отдельные детали техники. Для того, чтобы игрок, выполняя подачу с точки зрения техники правильно, почувствовал мяч и площадку предлагаем начинать выполнять этот технически прием в 50% от максимальной силы, когда начнет получаться – 70% и т. д.

### **Нападающий удар.**

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

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

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

1. Широкий шаг вперед, на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу.
2. Прыжок вверх с места с махом руками.
3. Прыжок вверх с одного шага.
4. То же с двух шагов.
5. То же с трех шагов.
6. Прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро.
7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.
9. Разбег – прыжок, и в прыжке - бросок теннисного мяча, имитируя нападающий

удар.

Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок и не широкий;
- отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча;
- в момент удара - опускание локтя «не бьющей» руки вниз;
- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу (разбег) – мяч в момент удара сбоку от вертикали туловища, за головой;
- не активное сгибательное движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

Ошибки при выполнении нападающего удара:

- ранний или поздний разбег;
- нет стопорящего шага;
- неправильные ритм и темп разбега;
- не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
- медленное отталкивание;
- нет махового движения не бьющей руки;
- волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- не выносятся бьющая рука на вертикаль;
- в момент удара игрок опускает локоть;
- не точное наложение кисти на мяч;
- после выполнения нападающего удара - приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе. Последовательность обучения нападающему удару на этапе начальной подготовки складывается из постепенного увеличения длины разбега, направления нападающего удара и зон атаки.

*Тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.*

На данном этапе спортивной подготовки волейболистам необходимо уметь выполнять нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча с эффективностью 80-100% (4 из 5 для зачисления на первый год тренировочного этапа и 5 из 5 - на 2 год), что говорит об необходимости стабилизации навыка выполнения нападающего удара в относительно стандартных условиях. На данном этапе важно своевременно выявить и исправить ошибки в технике нападающего удара, чтобы не допустить их закрепление в дальнейшем. Только после исправления ошибок возможен переход к дальнейшей стандартизации параметров техники нападающего удара в одинаковых условиях (последовательность шагов в разбеге, согласованность движений рук и ног в различных фазах нападающего удара, своевременный выход к мячу и т. д.). В процессе формирования навыка выполнения нападающего удара в одинаковых условиях важно уделить внимание и его вариативности:

- при стандартном разбеге обучать нападающему удару с переводом кистью, корпусом (разумеется, применяя метод расчлененно-конструктивного упражнения, с использованием подводящих упражнений);

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

Классификация передач мяча

Направление	Длина	Высота	Скорость полета мяча	Отношение к сетке
вперед и назад	Длинные (через зону)	Низкая (до 1 м)	Медленная (до 10 м/с)	Близкие (до 0,5 м)
	Короткая (соседняя зона)	Средняя (до 2 м)	Ускоренная (до 16 м/с)	Отдаленные (свыше 0,5 м)
	Укороченная (своя зона)	Высокая (свыше 2 м)	Скоростная (свыше 16 м/с)	

Применяемые методы:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод расчлененно-конструктивного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

*Тренировочный этап 4–5 года спортивной подготовки.* Для данного этапа спортивной подготовки характерно выполнение нападающего удара с высокой степенью вариативности: совершенствование нападающих ударов с переводом с различных передач (Таблица 25). Для этого волейболист выполняет нападающие удары в относительно стандартных условиях по заданию тренера, которое определяет особенности передачи и нападающего удара (например, выполнить нападающий удар из 4 зоны с переводом кистью влево с короткой (из соседней зоны), средней (до 2 м по высоте над сеткой), ускоренной (до 16 м/с), близкой к сетке (до 0,5 м) передачи). Заданий может быть несколько, но не больше, чем может выполнить волейболист на данном этапе без нарушения техники выполнения нападающего удара. Также, совершенствование техники нападающих ударов реализуется в совокупности с совершенствованием тактических действий волейболистов (см. раздел «Тактическая подготовка»).

Применяемые методы:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.* На данном этапе совершенствование нападающего удара осуществляется с применением методов:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения.

В рамках применения сопряженного метода осуществляется совершенствование нападающего удара (и его разновидностей) в сочетании с воспитанием специальных физических качеств (специальной выносливости, ловкости, прыгучести и др.). При этом, при выборе дозировки рекомендуется ориентироваться на особенности воспитания физических качеств.

Продолжается совершенствование техники нападающих ударов в совокупности с совершенствованием тактических действий волейболистов (см. раздел «Тактическая подготовка»).

Процесс совершенствования нападающего удара на этапе совершенствования спортивного мастерства реализуется в направлении постепенной стабилизации и повышения надежности изученных ранее вариантов нападающих ударов в параллели с совершенствованием тактических действий и воспитанием специальных физических качеств.

#### **Передача мяча сверху двумя руками.**

Особое внимание при обучении передаче мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно, и точности при передаче мяча. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко, и большие пальцы находятся на уровне бровей. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление движения ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

#### *Подготовительные упражнения.*

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

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;
- упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;
- упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

#### *Подводящие упражнения.*

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.  
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

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

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

5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево. Последовательность совершенствования. - передачи в различных направлениях (вперед, назад);

- передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); - передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Наиболее часто встречаются ошибки:

- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- большие пальцы направлены вперед; - пальцы не образуют ковш; - ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот;
- встреча с мячом прямыми руками; - ноги не включены в передачу.

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

*Тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.*

Для стабилизации навыка выполнения передачи мяча сверху двумя руками на тренировочном этапе 1-2 года спортивной подготовки (в случае отсутствия неисправленных ошибок), применяются упражнения с передачей мяча сверху двумя руками из различных исходных положений, после перемещения, с чередованием передач в рамках одного параметра (например, только по высоте, или только по длине) (Таблица 25). Количество повторений постепенно увеличивается, но настолько, чтобы при выполнении не нарушалась техника выполнения передачи мяча. Для исправления ошибок в технике передачи мяча сверху двумя руками на ранней стадии формирования навыка применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Стабилизация навыка выполнения передачи мяча реализуется посредством применения методов целостного упражнения.

*Тренировочный этап 4–5 года спортивной подготовки.*

Для связующих игроков 4–5 год тренировочного этапа спортивной подготовки посвящается расширению вариативности передачи. Применяются передачи в опорном положении в сочетании 2–3 параметров (например, по высоте, длине и отдаленности от сетки), передачи мяча в прыжке с вариативностью в рамках одного параметра. При совершенствовании передачи в прыжке, в зависимости от успешности формирования навыка, количество изучаемых вариантов передачи может увеличиваться. На данном этапе при совершенствовании передачи мяча из опорного положения (без прыжка) целесообразно применение методов сопряженного, целостного и избирательно направленного упражнения. При этом акцент делается на качество выполнения технического приема, т. е. при выполнении передачи сверху двумя руками утяжеленным мячом нельзя допускать искажения ее техники выполнения.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Дальнейшее совершенствование передачи мяча сверху двумя руками заключается в ее выполнении в условиях, приближенных к игровым с применением уже сформированных на уровне навыка видов передач. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства у связующих игроков посвящается совершенствованию уже сформированных в виде навыка различных вариантов передач как в опорном положении, так и в прыжке. Основная направленность процесса совершенствования – достижение стабильности в выполнении различных вариантов передач мяча.

**Прием мяча снизу двумя руками.**

Методические рекомендации при приеме мяча снизу двумя руками:

- для выбора позиции при приеме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);
- при движении к точке приема не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут неверными;
- перемещения по площадке не должны быть скачкообразными;
- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приеме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотные соединенные руки дают возможность лучше контролировать мяч;
- прием обеспечивается «платформой» - сведенными предплечьями обеих рук - развернутой по направлению последующего контакта с мячом;
- корпус принимающего должен быть в равновесии.

*Подготовительные упражнения.*

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приема снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых су-

ставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

**Ошибки:**

- поздний выход под мяч;
- принимающий не доходит до мяча;
- руки почти направлены к полу (площадке);
- приём мяча не на «платформу»;
- в момент приёма – руки сгибаются в локтях;
- при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;
- резкое встречное движение рук к мячу; - при приёме мяча сбоку плоскость рук не

под углом к полу.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание обучению и совершенствованию точного приема мяча в зонах 1, 6 и 5 волейбольной площадки, с постепенным усложнением траектории и скорости полета мяча.

*Тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.*

Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на тренировочном этапе 1–3 года спортивной подготовки осуществляется в направлении исправления возникающих ошибок на пути к формированию навыка. Помимо исправления ошибок большой объем времени уделяется стабилизации качества приема подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 в стандартных условиях (в отсутствие сбивающих факторов). Эффективным является метод сопряжённого упражнения в сочетании совершенствования приема снизу и воспитания быстроты реакции, быстроты перемещения.

Вариативность задается посредством применения упражнения с приемом мяча снизу после перемещения, увеличением скорости полета мяча при подаче и т. д.

*Тренировочный этап 4–5 года спортивной подготовки.*

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Этап совершенствования спортивного мастерства посвящается стабилизации большого количества ранее полученных навыков в приеме различных видов подач, в приеме в определенную зону по заданию.

Эффективным методом на данном этапе является метод сопряжённого упражнения, подразумевающий сочетание совершенствования приема и воспитания специальной выносливости, ловкости.

Применение в тренировочном процессе сбивающих факторов также способствует успешной стабилизации приёма подачи.

**Блокирование.**

Блокирование - технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.

Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.

На этапе начальной подготовки технические приемы блокирования не разучиваются в виду их технической сложности.

*Тренировочный этап 1–5 года спортивной подготовки.*

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

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

2. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

На этапе совершенствования спортивного мастерства совершенствование блокирования подразумевает сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны и неизвестны блокирующим), а также групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

#### **Тактическая подготовка.**

В основе процесса тактической подготовки *на этапе начальной подготовки* лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены. Для развития таких физических способностей, как быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений используются средства и методы, указанные в разделе, посвященном особенностям специальной физической подготовки (раздел Программы «Физическая подготовка»).

Задачи развития наблюдательности, переключения внимания с одних действий на другие решаются посредством подвижных и спортивных игр. Также основу тренировки для развития вышеперечисленных способностей составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, выполнить хорошо разученные двигательные действия в зависимости от сигнала, при этом не рекомендуется давать больше трех вариантов выбора действий.

Для формирования тактических умений в процессе обучения двигательным действиям эффективны упражнения по заданию, по сигналу, на точность, основанные на выборе и выполнении двигательного действия в зависимости от полученного сигнала по предварительному заданию. При этом важно помнить, что как и обучение техническим приемам, так и решение задач тактической подготовки вызывают быстрое утомление нервной системы, в связи с чем обучение должно быть строго сконцентрировано по времени (дозировке).

В данном случае в качестве средств подготовки могут использоваться не только технические приемы волейбола, но и более простые двигательные действия, лежащие в их основе. Также при организации упражнений следует придерживаться следующей последовательности: сначала выполнять упражнения без сопротивления партнеров, затем (по мере роста уровня подготовленности) переходить к упражнениям с пассивным сопротивлением партнеров. Пассивное сопротивление заключается в строгом выполнении заданий тренера при сопротивлении партнеру.

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей волейболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготовке, контрольных соревнований, предусмотренных планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игр в процессе спортивной тренировки.

На третьем году занятий доля упражнений тактической подготовки с использованием технических приемов волейбола существенно возрастает.

Применяются упражнения по тактике.

*Тактические действия в нападении:*

1. Индивидуальные тактические действия в нападении: выбор места для верхней прямой подачи (откуда и куда), подача в игрока, слабо владеющего приемом подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор места для нападающего удара; выбор способа направления мяча через сетку.

2. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игроков зон 3, 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные тактические действия в нападении: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. *Тактические действия в обороне (защите):*

1. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите): выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. 2. Групповые тактические действия в обороне (защите): взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока 8б зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и

2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные тактические действия в обороне (защите): расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; 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», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

*Тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.*

*Тактика нападения.*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача 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, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

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

#### *Тактика защиты.*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара.

#### *Тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.*

##### *Тактика нападения.*

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

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

*Тактика защиты.*

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

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

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

*Тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.*

*Тактика нападения.*

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

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и пер-

вая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

*Тактика защиты.*

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия:*

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.

*Групповые действия:*

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

*Командные действия:*

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
3. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия:*

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6, нападающие удары из зон 4, 2, 3.

*Групповые действия:*

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

*Командные действия:*

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.

2. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

**Интегральная подготовка.**

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

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

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др. Но их применение оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми установками на игру.

Методы интегральной подготовки: метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по волейболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке. Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

При выборе подвижных и спортивных игр специальной направленности внимание акцентируется на особенностях проявления в игре двигательного действия, входящего в состав технического приема (или проявления технического приема в его целостном виде), в совокупности с проявлением физических способностей, необходимых для качественного выполнения двигательного действия (или технического приема).

*Тренировочный этап 1–3 года спортивной подготовки.*

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.

*Тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.*

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

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

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

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

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

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

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

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

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

### **Психологическая подготовка.**

На тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства принято различать три основных вида психологической подготовки:

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

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

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

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

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической и другими видами подготовки на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. В ее задачи входит:

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

*Воспитание личности волейболиста и формирование спортивного коллектива.* В процессе 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.

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

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

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. 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 нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 обдуманые 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 волейболиста 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.

*Специальная психологическая подготовка* направлена на формирование готовности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Она предполагает решение частных задач:

- ориентация на те, социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;
- формирование у волейболиста психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности волейболиста к игре. Для данного состояния характерны следующие

особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

*Предсоревновательная 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.

*Предсоревновательная апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной 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 предсоревновательных состояний.

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

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

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

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

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

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

*Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования* связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, надежности спортсмена. Психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

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

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

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Особенности разминки описаны в разделе «Рекомендации по организации и проведению подготовительной части тренировочного занятия».

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; акцептировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре волейболиста, при неоднократных ошибках и т. д. 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 волейболиста 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 с командой, 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.

Также, в процессе соревновательной деятельности эффективными являются следующие средства прямого и косвенного внушения:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием основывается на убеждении волейболиста в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепляется созданием условий, для его проявления.

2. *Рационализация* заключается в объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации.

3. *Сублимация* заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в ходе соревнования задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений волейболиста из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода матча в сферу технико-тактического его содержания.

4. *Десенсибилизация*, при которой моделируются неблагоприятные психические состояния в ходе соревнования: после релаксации волейболист мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции.

5. *Деактуализация* заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем соревновании. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного волейболиста или команды, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта. Помимо средств непосредственной коррекции психического состояния рекомендуются средства совершенствования психо-тактической подготовленности волейболистов.

6. «Снятие запрета на ошибку». Волейболистам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению.

7. «Визуализация». Волейболистам предлагается представлять мысленно наблюдать за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение.

Психолого-педагогические рекомендации по совершенствованию процесса подготовки спортсменов:

1. Необходимо постоянно воспитывать волейболистов в духе самостоятельности. Здесь имеется в виду и формирование установки на самостоятельную работу, и развитие навыков самостоятельной деятельности, и поддержание у волейболиста «чувства самостоятельности», ответственности за своё дело, за результат проделанной работы. Нужно не просто заставлять делать «черновую» работу, но и буквально воспитывать любовь к такой работе.

2. Необходимо формировать у волейболистов «запас соревновательной прочности» путём предъявления им сложных двигательных и психологических задач на тренировках, особенно при моделировании ключевых моментов соревнования. Речь идёт о введении лимитирующих факторов, как по времени, так и по пространству деятельности, о применении гандикапов, об ограничении использования некоторых технических приёмов (например, обманных ударов), об изменении вероятностей успеха или неуспеха при решении тактических задач. Особую роль здесь играет соревновательный метод, который становится основным по мере сближения спорта высших достижений и профессионального спорта.

3. Необходимо уметь создавать ситуации, осложняющие процесс адаптации к соревновательным условиям путём создания неожиданных психических барьеров. Это касается гласного формирования основного состава команды, определения ближайших и перспективных целей команды, изменения содержания тренировочного процесса в сторону повышения его интенсивности (если это не противоречит логике тренировочного процесса). Волейболистов необходимо ориентировать на определённого рода «избыточность», показывая, что в тренировке должно быть труднее, чем в соревновании.

4. Волейболистов необходимо ориентировать на создание и развитие самобытного индивидуального стиля деятельности, на поиск эффективных и эффектных «коронных» приёмов; надо культивировать оригинальные решения тактических задач.

#### 14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>240/480</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучаю-	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	щихся при занятиях физической культурой и спортом			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	30/60	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/60	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в соб-

				ственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/120	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/120	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/60	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спор-	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		

тивного мастера	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	240	октябрь март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	ноябрь апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	январь август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	февраль май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок раз-

			личной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

16. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
			Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует

требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

## 18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы.

*Список основных рекомендуемых литературных источников.*

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)

2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М. В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.

6. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с., ил.

8. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.

9. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.

10. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил. 194

11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019– 200 с.: ил.

12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019

13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.

14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.

15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

16. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

17. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.

18. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.: ил.

19. Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

20. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

21. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

22. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

23. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.

24. Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

25. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

*Список дополнительных рекомендуемых литературных источников.*

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.

2. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – Москва: Эксмо, 2018. – 320 с.: ил. – (Медицинский атлас).

3. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 237 с.

4. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006. —416 с.: ил.

5. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

*Перечень Интернет-ресурсов.*

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] ([www.volley.ru](http://www.volley.ru))
  3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] ([olympic.ru](http://olympic.ru))
  4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [электронный ресурс] ([www.fivb.com](http://www.fivb.com))
  5. Официальный интернет-сайт европейской волейбола (CEV) [электронный ресурс] ([www.cev.eu](http://www.cev.eu)) 196
  6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([rusada.ru](http://rusada.ru))
  7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))
  8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))
-