

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 5»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании методического совета  
МБУ ДО ДЮСШ №5  
Прот. № 11 от 01.07.2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ДЮСШ №5  
С.Е.Кутасов  
Пр. №346 от 01.07.2015 г.

## **ВИД СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **Дополнительная общеобразовательная программа предпрофессиональной подготовки**

Наименование организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку	МБУ ДО ДЮСШ №5
Название федерального стандарта спортивной подготовки	Федеральный стандарт по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 № 680
Срок реализации программы	11 лет
Год составления программы	2015
Авторский коллектив	<b>Соловьева Н.И. Кутасов С.Е. Анрианова В.М. Моминт Л.Л. Моминт С.П. Криволапова Л.С. Синицина Т.А.</b>
Внутренняя рецензия	Методический совет МБУ ДО ДЮСШ №5 № 11 от 01.07.2015 г.
Внешняя рецензия	

**Ростов-на-Дону**

**2015**

## Содержание

<b>№№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Нормативная часть</b>	<b>8</b>
<b>III.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>20</b>
<b>IV.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>23</b>
<b>V.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>64</b>
<b>VI.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>67</b>
<b>VII.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>78</b>

### **1. Пояснительная записка.**

**Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу для спортивных школ составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" от 12 сентября 2013 г. № 731;
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

При разработке данной программы учитывались новейшие научно-исследовательские данные и передовой опыт работы, а также опыт, накопленный непосредственно тренерско-преподавательским коллективом ДЮСШ.

В современном мире многие школьники страдают от недостаточной двигательной активности. Школьное обучение ориентировано в большей мере на сидячий образ жизни, а развитие информационных технологий снижает подвижность детей и во внеурочное время, тогда как активное движение является насущной физиологической потребностью для растущего организма. Дополнительное образование должно заполнить этот пробел в развитии детей и дать им мотивацию к занятиям спортом.

#### **Данная программа направлена на:**

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта - волейбол;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию свободного времени детей.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Волейбол» предназначена для работы с детьми и подростками с 9 до 18 лет. Прием на обучение по программе осуществляется на основании заявления родителя

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на четыре этапа обучения:

- этап начальной подготовки – срок реализации до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – срок реализации до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – срок реализации до 3 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – срок реализации до 3 лет.

Таким образом, срок реализации программы составляет до 11 лет.

Работа по программе предусматривает постоянный состав групп. Допускается переход обучающихся из группы в группу в случае перемены режима учебной деятельности, а также изменение количества занимающихся, например, вследствие естественного отсева. При этом одним из показателей результативности работы по программе является сохранность контингента.

Существенным плюсом данной программы является наличие общих схем построения тренировочных и меж игровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла начиная с периода базовой подготовки. Разработанные схемы могут выступать для тренера ориентирами при планировании подготовки обучающихся. При этом в зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы) тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование обучающего процесса.

В структуру программы включены:

- программные материалы по теории и методике физкультуры;
- программные материалы по общей физической подготовке;
- программные материалы по специальной физической подготовке;
- программные материалы для развития специальных умений и навыков;
- рекомендуемые схемы составления комплексных занятий;
- примерные тренировочные циклы учебно-тренировочных занятий.

#### **Основными целями реализации Программы являются:**

- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
- профессиональной ориентации.

#### **Задачи программы:**

- привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- обучение основам техники и тактики волейбола;
- подготовку волейболистов к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу.

#### **Основные принципы программы:**

- принцип последовательности – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями обучающихся);
- принцип научности – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип совмещения командных интересов и индивидуальных особенностей каждого обучающегося;
- принцип гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- принцип непрерывности образования и воспитания;
- принцип единства общей и специальной подготовки;
- принцип цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

#### **Формы занятий:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов;

- комплекс восстановительных мероприятий;

#### **Режим занятий:**

С 8.00 до 20.00 – в зависимости от сменности обучения в основной школе и расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения. Количеству часов, установленных учебным планом, соответствует количество учебно-тренировочных занятий продолжительностью 45 минут.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

Основные результаты освоения программы ожидаются, прежде всего, в области физического воспитания, спортивной подготовки и физического образования.

Основными результатами должны стать: всестороннее развитие личности обучающихся, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

#### **Характеристика вида спорта волейбол и его отличительные особенности.**

Волейбол является одним из наиболее успешных и популярных соревновательных и оздоровительных видов спорта в мире. Он отличается простотой оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью, является средством активного отдыха. Вильям Морган, создатель игры, все еще узнал бы ее, поскольку волейбол пронес сквозь годы свои отличительные и важные элементы. Некоторые из этих элементов волейбол разделяет с другими играми, в которых присутствуют сетка/мяч/ракетка:

- подача;
- переход (подача по очереди);
- атака;
- защита.

Волейбол является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полете – «летающий мяч»,- и разрешая каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику.

Введение специализированного защитного игрока – Либеро – продвинуло игру вперед в отношении продолжительности розыгрыша и многофазной игры. Изменения правила подачи преобразовали подачу из простого действия ввода мяча в игру в наступательное оружие.

. Правила расстановки игроков позволяют командам быть гибкими и создавать интересные тактические разработки.

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18\*9 м, окруженной со всех сторон свободной зоной. Ось средней линии разделяет площадку на две равные размером 9\*9 м. Сущность игры волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не смог возвратит мяч обратно, не нарушая правил. Одна из команд добивается победы, так как ничьих в волейболе не бывает. Игра состоит из трех, пяти партий. Игра может закончиться со счетом 3:0, 3:1, 3:2. Во время игры у каждой из команд на площадке находится по шесть человек – трое располагаются на передней линии площадки у сетки, трое – на задней линии (в двух-трех метрах от лицевой линии), но таким образом, чтобы контролировать всю площадку. Игроки передней линии участвуют в приеме мяча и передачах, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают, также принимают и передают мяч, играют в защите и страховке. Игра начинается так: одна команда подает, вторая принимает и передает мяч, организует атаку. Каждая команда, принимая мяч после подачи, имеет право не более 3-х раз прикоснуться к мячу (исключая блокирование), без задержки его, без бросков и двойных ударов. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «Розыгрыш - Очко». Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать подачу и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. Выигрыш 1-4 партий происходит в том случае, если

какая-либо команда первой наберет в партии 25 очков, причем преимущество должно быть не менее 2-х очков. В случае равного счета, игра продолжается до достижения преимущества в два очка. Пятая решающая партия играется до 15 очков также с необходимым преимуществом в два очка. Требуемое правилами качественное и четкое выполнение приемов игры, в отличие от гандбола и баскетбола, в дефиците времени и в условиях непрерывно меняющихся игровых ситуаций, является специфической особенностью волейбола.

### **Структура<sup>1</sup> системы многолетней предпрофессиональной подготовки волейболистов.**

Система многолетней предпрофессиональной подготовки включает<sup>2</sup>:

- систему отбора и ориентации по виду спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы предпрофессиональной подготовки<sup>3</sup>:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический<sup>4</sup> процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

---

<sup>1</sup> **Структура** [лат.structura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

//Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

<sup>2</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

<sup>3</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

<sup>4</sup> Педагогика [] – наука о воспитании, образовании, обучении.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

### Структура многолетней предпрофессиональной подготовки<sup>5</sup>

Таблица 1

Стадии <sup>6</sup>	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная углубленная специализация
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства

### Структура годичного цикла

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

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый

<sup>5</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 Раздел XII

<sup>6</sup> Стадия [< гр.stadion стадий – ед.длны] – определённая ступень в развитии.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

## II Нормативная часть

**Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы на этапы предпрофессиональной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта.<sup>11</sup>**

Таблица 4

Этапы	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
Длительность этапов в годах												
Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	9	10	11	12	12	12	12	12	14	14	14	
Наполняемость групп (чел):	14-25	14-25	14-25	12	12	12	12	12	6	6	6	

<sup>11</sup> Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Раздел XII

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам предпрофессиональной подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта волейбол<sup>12</sup>**

Таблица 5

Разделы предпрофессиональной подготовки	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
Теоретическая подготовка (%)	Не менее 10 % от общего объема учебного плана	Не менее 10 % от общего объема учебного	Не менее 10 % от общего объема учебног	Не менее 10 % от общего объема учебног	Не менее 10 % от общего объема учебного плана	Не менее 10 % от общего объема учебного плана



		плана	о плана	о плана		
Избранный вид спорта (%)	Не менее 45 % от общего объема учебного плана	Не менее 10 % от общего объема учебного плана	Не менее 10 % от общего объема учебного плана	Не менее 10 % от общего объема учебного плана	Не менее 10 % от общего объема учебного плана	Не менее 10 % от общего объема учебного плана
Самостоятельная работа (%)	До 10 % от общего объема учебного плана	До 10 % от общего объема учебного плана	До 10 % от общего объема учебного плана	До 10 % от общего объема учебного плана	До 10 % от общего объема учебного плана	До 10 % от общего объема учебного плана

<sup>12</sup> Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Раздел III.

### Учебный план

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы «Волейбол» осуществляется в соответствии с учебным планом

№	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка	36	36	50	72	72	100	100	120	120	130	142
2.	Специальная физическая подготовка	27	27	44	68	68	84	84	124	124	162	180
3.	Избранный вид	85	85	126	156	156	260	260	310	310	372	414

	спорта											
4.	Теоретическая подготовка	18	18	28	36	36	54	54	68	68	82	92
5	Самостоятельная работа	18	18	28	36	36	54	54	68	68	82	92
6.	Общее количество часов	184	184	276	368	368	552	552	690	690	828	920

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Учебный план МБУ ДО ДЮСШ №5 предусматривает освоение обучающимися следующих предметных областей:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- специальные умения и навыки по избранному виду спорта;
- самостоятельная работа обучающихся.

В процессе обучения по программе предусмотрено:

- объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по игровым видам спорта (Приложение № 9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая подготовка в объеме не меньшем 45% учебного плана;
- посещение обучающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;

Отделение волейбола в МБУ ДО ДЮСШ №5 сформировано из групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

**Первый этап («Этап начальной подготовки»)** посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### **Задачи этапа начальной подготовки.**

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся с 9-летнего возраста, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

**Второй этап («Этап спортивной специализации»)** направлен на специальную подготовку; технико-тактическую, физическую, интегральную.

#### **Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие предпрофессиональную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

**Третий этап («Совершенствование спортивного мастерства»)** формируется из спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

#### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов,

позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Таблица 9

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные*	1-2	1-2	2-4	2-4	3-6
Отборочные	-	-	1-2	1-2	1-2
Основные *	-	1	2	2	2
Всего игр	12	12-23	24-45	30-54	36-63

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.**

**Во-первых: Возрастные требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.**<sup>13</sup>

Таблица 10

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	НП	Т(СС)	ССМ
<b>Возраст</b>	С 9 до 12 лет	С 12 до 18 лет	С 14 лет

<sup>13</sup>

СанПиН 2.4.4.1251-03

Занимающиеся, успешно проходящие предпрофессиональную подготовку и выполняющие минимальные требования программы предпрофессиональной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе предпрофессиональной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

**Во-вторых:**

**Психологические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.**

Таблица 11

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия <sup>7</sup> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	

<sup>14</sup> **Интроверт** [ $<$  лат.intro внутрь + *vertere* поворачивать, обращать] – психологический склад

<b>Лидерство</b> – умение управлять собой	
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
<b>Мотивация достижения</b> – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. <b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
<b>Агрессивность</b> <sup>8</sup> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки <sup>9</sup>
<b>Волевой самоконтроль</b>	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
<b>Склонность к риску</b> <sup>10</sup> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
<b>Адаптивность</b> <sup>18</sup> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРП «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

### **В-третьих: Медицинские требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.**

1)<sup>19</sup> Лицо, желающее пройти **предпрофессиональную** подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую **предпрофессиональную** подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

### **Предельные тренировочные нагрузки**

#### **Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов<sup>11</sup>**

Таблица 12

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

**Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

<sup>15</sup> **Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

<sup>16</sup> **Басс Арнольд, Дарки Анна** разработали опросник в 1957г.

<sup>17</sup> **Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

## Нормативы max объема тренировочной нагрузки<sup>12</sup>

Таблица 13

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Год подготовки												
Количество часов в неделю	4	4	6	8	8	12	12	15	15	18	20	
Количество тренировок в неделю	2	2	3	3	3	3	4	4	5	6	6-7	
Количество часов одного занятия	2	2	3	2-3	3	3	3	3	3	3	3	
Общее количество часов в год	184	184	276	368	368	552	552	690	690	828	920	

### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.<sup>21</sup>

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 14

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы <b>предпрофессиональной</b> подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Контрольные*	1-2	1-2	2-4	2-4	3-6
Отборочные	-	-	1-2	1-2	1-2
Основные *	-	1	2	2	2
Всего игр	12	12-23	24-45	30-54	36-63

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;

- выполнение плана предпрофессиональной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 15

### Особенности организации и проведения тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановитель-	До 14 дней			-	Участники

	ные тренировочные сборы				соревнований	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема	

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.<sup>21</sup>**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета<sup>13</sup>;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предпрофессиональной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

### **Обязательное оборудование и спортивный инвентарь**

Таблица 16

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20

<sup>21</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».



5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предпрофессиональной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации		
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1		
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-		
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1		
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1		
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1		
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1		
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1		
9	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1		

	(голеностопник)										
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1		
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1		
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1		
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1		
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1		
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1		

### Количественный состав группы<sup>14</sup>

#### Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Таблица 19

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max <sup>15</sup>
ССМ	Весь период	6	6-8	12
Т(СС)	Углубленной специализации	12	12	12
	Начальной специализации	<b>14</b>	14-18	<b>25</b>
НП	Свыше 1 года	14	16-20	25

Таблица 19

### Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП и технической программе
	2-й	Нормативы по ОФП и технической программе
	3-й	Нормативы по ОФП и технической программе
Т(СС)	1-й	Выполнение нормативов по ОФП и технической программе
	2-й	Выполнение нормативов по ОФП и технической программе
	3-й	Выполнение нормативов по ОФП и технической программе
	4-й	Выполнение нормативов по ОФП и технической программе
	5-й	Выполнение нормативов ОФП и технической программе

<sup>22</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

<sup>23</sup> Например: а) на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

ССМ	1-й	Выполнение нормативов ОФП и технической программе, 1 спортивный разряд
	2-й, 3-й	Выполнение нормативов ОФП и технической программе, 1 спортивный разряд

### Объем индивидуальной предпрофессиональной подготовки.<sup>24</sup>

На этапе ССМ осуществляется работа по индивидуальным планам предпрофессиональной подготовки. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими предпрофессиональную подготовку. Приложение №1 к программе: Индивидуальный план тренировки по предпрофессиональной подготовке.

### Планирование тренировочного процесса

#### Уровни учебно-тренировочного процесса<sup>16</sup>

Таблица 2

Уровни <sup>17</sup>	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ -
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл <sup>18</sup>	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом<sup>19</sup>

**(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный**

<sup>24</sup> Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

<sup>25</sup> **Микро...** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров». **Мезо...** [< гр.mtsos средний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

**Макро...** [< гр.macos длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

<sup>26</sup> **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

<sup>27</sup> *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

период).

### Структура основного макроцикла

Таблица 3

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

### III Методическая часть

#### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.<sup>28</sup>**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

#### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении предпрофессиональной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного

порядка при прохождении предпрофессиональной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### **Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям волейболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Во время тренировок по волейболу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий волейболом**

2.1. Занятия по волейболу проводятся в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2.2. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность и наличие необходимого инвентаря. Приступать к занятиям разрешено после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на спортивной площадке.

2.3. Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;

2.4. Тренер-преподаватель при занятиях в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки проводить тренировку запрещается.

2.5. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

2.6. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

#### **3. Требования безопасности во время занятий по волейболу**

3.1. К занятиям волейболом в спортивном зале допускаются спортсмены в спортивной одежде (футболка, трусы, носки и спортивная обувь). Обувь должна быть легкой и гибкой с резиновыми или композиционными подошвами без каблуков. Запрещается носить предметы, которые могут привести к травме (браслеты, кольца, серьги, ожерелья), которые в ходе тренировочного занятия могут стать причиной травмы. Ногти должны быть коротко острижены. Волосы собраны в аккуратный хвостик или косичку. В спортивный зал входить только вместе с тренером-преподавателем.

3.2. При объяснении тренером-преподавателем новых упражнений занимающиеся должны внимательно слушать, нельзя отвлекаться, также прерывать и комментировать

объяснения, мешать своим товарищам, т.к. все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на освоении нового материала.

3.3. При потере мяча запрещается пробегать между спортсменами, выполняющими упражнения в парах, во избежание столкновения и получения травм. Предупреждать других спортсменов, чтобы мяч не оказывался под ногами и не наступить на него.

3.4. Во время выполнения упражнений соблюдать заданное направление, дистанцию, интервалы и выполнять методические указания тренера.

3.5. Начиная ускорение, убедиться, что пространство впереди свободно, и чтобы спортсмены имели возможность остановиться, не добегая до стены.

3.6. Выполнение бросков набивных мячей начинать по сигналу тренера-преподавателя.

3.7. Не стоять в зоне направления и падения набивных мячей. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью спортсменов.

3.8. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся.

3.9. Для предохранения от ушибов, вывихов и растяжений применять фиксаторы стопы, наколенники и налокотники, использовать тейпирование суставов пальцев рук.

3.10. При выполнении упражнения «челночный бег» не касаться рукой пола во избежание смещения центра тяжести тела, которое может привести к падению.

3.11. При выполнении упражнений по обучению и совершенствованию нападающего удара приземляться на полусогнутые ноги, не касаясь сетки атакующей рукой после удара. При разбеге уделять внимание обязательному выполнению стопорящего шага перед прыжком, чтобы избежать приземления на разделительную линию под сеткой и столкновения с блокирующим игроком противника.

3.12. При блокировании руки параллельно подняты вверх-вперед, пальцы разведены, кисти напряжены и расположены над сеткой. После блока руки стараться опустить так, чтобы не задеть сетку и рядом стоящего партнера, приземление на обе ноги. При групповом блоке необходимо следить за своевременной остановкой игроков после перемещений – выпрыгивание после остановки вертикально вверх, приземление в точке отталкивания.

3.13. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

3.14. Покидать спортивный зал во время тренировочного занятия допускается только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии или травмировании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю для оказания им первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсменов для уведомления руководителя или представителя администрации школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в школе.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале или других помещениях немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть зал через запасные выходы согласно плану эвакуации. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ по возможности или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **6. Требования безопасности перед началом и во время спортивных соревнований**

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований. К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании. На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти. Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена. О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора школы, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий. Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

## **IV. Учебный план**

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

### **Физическая подготовка (для всех этапов)**

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

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

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

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

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет -прыжки па одной ноге).

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

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной

мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячехом).

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой-правой. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за

лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх-одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может изменить высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же

подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

### **Тактико-техническая подготовка волейболистов**

#### **Основные понятия тактики**

К основам тактики относится систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против

сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Тактическая подготовка волейболистов предусматривает изучение тактических средств нападения и защиты, тактических систем нападения и защиты, выбор соответствующей тактики в индивидуальной и командной игре, тактическую подготовку команды.

Тактическая подготовка игроков и команд осуществляется в результате: 1) изучения теоретических основ игры; 2) выполнения специальных упражнений, приближенных к условиям игры; 3) учебно-тренировочных игр; 4) товарищеских встреч (контрольных соревнований); 5) соревнований.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого игрока, особенностей игры противника и внешних условий.
4. Развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие будут решаться на протяжении многолетнего этапа совершенствования игроков.

**Тактика игры** - это целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Развитие тактики игры определяется ростом технического мастерства игроков. Жизнеспособность тактики в ее гибкости и творческом использовании: умении приспособиться к особенностям конкретного противника и навязывать ему «свою» игру.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их выполнения.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

**Индивидуальные действия**—это самостоятельные действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи.

**Групповые действия** — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную командную задачу.

**Командные действия** — взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

**Тактические комбинации** - разученные, согласованные действия игроков, направленные на создание одному из них условий для завершения атаки.

**Формы ведения игры** - это характер проявления игровых действий команды, обусловленных решением определенных тактических задач. Они выражаются в активных действиях игроков, в быстром или медленном темпе игры, в умении сбивать темп игры противника и навязывать свой, в тактике замен и перерывов, в проявлении игровой дисциплины, активной борьбы.

**Игровая дисциплина** — подчинение действий каждого игрока командным и в то же время проявление инициативы и творчества; умение четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять собранность, умение переключаться с одних действий на другие по заданию тренера.

### **Классификация тактики**

И тактика нападения, и тактика защиты подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

В свою очередь, каждая из этих групп в зависимости от форм ведения игр делится на виды. В нападении, например, индивидуальные действия делятся на действия игрока без мяча и с мячом. Виды же в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяются на системы и способы. Например, система игры в нападении через игрока передней линии со второй передачи или через выходящего игрока задней линии также со второй передачи. Но и отдельные способы подразделяются на варианты и комбинации. Например, нападение со второй передачи в системе игры через выходящего игрока задней линии подразделяется на три варианта: нападение через игрока, выходящего из зоны 1, выходящего из зоны 6, наконец—из зоны 5.

### **Основные понятия техники.**

В целом под техникой игры в спорте понимают систему рациональных действий, направленных на достижение высоких спортивных показателей. Иными словами, техника в любом виде спорта — это манера, в которой выполняют движение, сам процесс его выполнения, построенный на комплексе специальных правил. В волейболе, о чем упоминалось выше, эти правила имеют при формировании техники игры особенно важное значение.

Индивидуальная тактика сводится к применению технических умений и навыков, к целенаправленному использованию всего арсенала технических средств, а также к учету и оценке реакций противника отдельно взятым игроком.

Если трудно установить, где кончается техника игры и где начинается ее тактика, то это в высшей степени относится к сфере соприкосновения или, точнее, тесной взаимосвязи техники игры с индивидуальной тактикой.

Продемонстрируем эту тесную взаимосвязь только одним примером. Передачи для нападающего удара, т. е. высота и дальность траектории полета мяча, крайне многообразны по видам пасовки. Каждый из видов передач целесообразен, однако, при определенной игровой ситуации, поскольку обладает особыми техническими свойствами. Знание того, когда и где более всего подходит тот или иной вид передачи, следует привить игроку в период тренировок.

Отработку индивидуальной тактики можно считать завершенной, если во время состязания игрок при выборе технических приемов, которыми он овладел, максимально близко подходит к оптимальному решению, обусловленному ситуацией. Определив абсолютно лучшее решение чисто теоретически, игрок, прежде чем примет решение, должен в кратчайшее время учесть все влияющие факторы. Однако это весьма трудно. Мгновенная оценка большого числа взаимодействующих факторов и принятие решения, которое даст наибольший эффект, доступны лишь искусному игроку. (При этом игрок, с одной стороны, может задавать тон, формируя определенные ситуации, с другой — приспособливается к положению вещей). Применять индивидуальную тактику, естественно, не означает действовать только по собственному усмотрению. Каждый игрок обязан учитывать общекомандные тактические действия. Так, например, если игре задают быстрый темп, то не стоит злоупотреблять высокими передачами. Пасующему игроку следует прибегать, соответственно обстановке, в основном к низким и настильным передачам.

В остальном авторы полностью придерживаются мнения Кобрле, который на международном симпозиуме в рамках чемпионата мира по волейболу в Праге в сентябре 1966 г. логично заметил, что индивидуальная тактика ответственна за творческий момент в игре. Индивидуальная тактика действительно делает игру богаче, красивей, интересней и привлекательней. В ней изюминка игры.

### **Классификация техники.**

Довольно большой арсенал технических средств складывается из многообразия различных способов и приемов, которые сведены в шесть основных групп, если не учитывать вариантов. (Под вариантами следует понимать различные возможности придания мячу кручения или выполнения движения рукой при нападающем ударе.)

Арсенал технических средств каждого игрока велик, поскольку игрок помимо специализации (использования своих сильных сторон) обязан владеть на должном уровне всеми остальными умениями и навыками. На любой позиции во время игры он должен «постоять за себя». Игрок, не умеющий принимать подачи, не представляет ценности для команды, хотя успешно может «замещать», скажем, нападающего. Команды применяют



технические средства в различном комплексном сочетании. Существуют два пути повышения эффективности техники без учета тактических требований. Это, с одной стороны, увеличение арсенала технических средств, используемого командами, или частичная замена ранее применявшихся форм более современными и целесообразными. С другой стороны, отточка, доведение до совершенства существующей техники игры. Именно этот второй путь наиболее приемлем для команд, имеющих низкий и средний уровень спортивных достижений.

***Этап начальной подготовки и тренировочный этап*** – обучающиеся изучают технику основных приемов игры в волейбол, на занятиях формируются тактические умения и осваиваются тактические действия. Широко применяется игровой метод, подвижные игры, метод круговой тренировки, упражнения и эстафеты из других видов спорта, которые способствуют развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Задача состоит в том, чтобы данные качества использовались обучающимися в технических и тактических действиях в процессе игры. С этой целью необходимо использовать игровой метод, практиковать использование подвижных игр, различных эстафет из других видов спорта, метода круговой тренировки. Особое внимание необходимо уделять развитию скоростных качеств в упражнениях с мячом.

На данных этапах тренировочного процесса при помощи интегральной подготовки у обучающихся целенаправленно формируется устойчивая взаимосвязь между физической и технической, физической и тактической, технической и тактической подготовкой. Учебные, контрольные и календарные игры служат высшей формой интегральной подготовки.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность. Количество тренировочных занятий по структуре аналогичных игровым соревновательным единоборствам должна увеличиваться по мере приближения к соревнованиям.

Опыт соревновательной деятельности показывает, что наибольшее внимание при подготовке к соревнованиям необходимо уделять подаче и ее приему, различным защитным действиям спортсменов в защите и нападении: блокированию, страховке, а также в действиях по переключению от защиты к нападению и наоборот.

Материал по физической подготовке представлен в программе без деления по годам обучения. Ориентиром для тренеров служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения.

### ***Этап начальной подготовки***

#### ***1-й и 2-й годы подготовки***

#### **Техническая подготовка**

#### ***Техника нападения:***

1. Перемещения и стойки: основная, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения, с набрасывания партнера – на месте и с перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4-, 6-3-2-, 5-3-4-, 1-3-2-, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность в собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; броско теннисного (хоккейного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### ***Техника защиты:***

1. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### **Тактическая подготовка**

##### ***Тактика нападения:***

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

1. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
2. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

##### ***Тактика защиты:***

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника –верху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры» углом вперед».

### **Интегральная подготовка**

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

### **3-й год подготовки**

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника нападения:***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.
2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4-, 6-3-2-, 6-3-4-; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, соревнование на большее количество подач без промаха, на точность, из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м в сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи зоны 3, удары из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### ***Техника защиты:***

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

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.
3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
4. Прием мяча сверху двумя руками: с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину; с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

#### **Тактическая подготовка**

##### *Тактика нападения*

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

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

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

##### *Тактика защиты:*

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

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

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

#### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действия (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

## Учебно-тренировочный этап

### 1-й и 2-й годы подготовки

#### Техническая подготовка

##### *Техника нападения:*

- 1.Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
- 2.Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке.
- 3.Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.
- 4.Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабеющей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

##### *Техника защиты:*

- 1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
- 2.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
- 3.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающей удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### Тактическая подготовка

##### *Тактика нападения:*

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

имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны ц с игроками зон 3 и 4); и игроков задней и передней линии 9 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 приемов (в опорном положении и нападающих ударов; блокирование определенного направления).
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 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; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных тактических действий.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **3-й год подготовки**

#### **Техническая подготовка**

### ***Техника нападения:***

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передачи мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянно (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 градусов (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевым линиям; соревнования на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большое количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4-3-2, с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 и передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2-4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачей из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зоны 3-4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером из зон 2,3 с передачей из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

### ***Техника защиты:***

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в

сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатов в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. **Блокирование:** одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом в право (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.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

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

2.Групповые действия: взаимодействие игроков в передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче – игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3.Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи ( при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

### **Тактика защиты**

1.Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа



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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии- игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны; вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

### **Интегральная подготовка**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

1. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
2. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
3. Переключения в выполнении тактических действия в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
4. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении и отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
5. Учебные игры. Система заданий, включающих основной программный материал по технической и тактической подготовке.
6. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
7. Календарные игры. Установки ни игру, разбор игр – преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

### **Четвертый год подготовки Техническая подготовка Техника нападения**

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

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

### **Техника защиты**

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

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

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и 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 подача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (бокком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

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.

3. 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 игроком зон 4,3 и 2.

4. Командные действия: система игры черед игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры черед 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 2,3,4 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 мяча за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках система «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

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

### ***Интегральная подготовка***

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (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 условия соревнований.

**Пятый год подготовки**  
**Техническая подготовка**  
**Техника нападения**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты**

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

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

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

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.3. Командные действия: система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

### **Интегральная подготовка**

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

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

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

### **Техническая подготовка групп ССМ.**

#### ***Первый год***

#### ***Техника нападения***

##### *Перемещение и стойки.*

1. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

##### *Передача мяча.*

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.
2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
5. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.
6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

##### *Подача мяча.*

1. Верхняя передача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.
4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

##### *Нападающие удары.*

1. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой подачи.
3. Нападающий удар по блоку – за боковую линию.
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.
7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

### **Техника защиты**

#### *Прием мяча.*

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

#### *Блокирование.*

1. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте передач по высоте и расстоянию (блокирующими известными зонами и направлениями ударов).

### **Второй год**

#### **Техника нападения**

#### *Перемещения и стойки.*

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.
2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

#### *Передача мяча.*

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения к сетке.
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

#### *Подача мяча.*

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.



2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

#### *Нападающие удары.*

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.
2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими при разбеге.
3. Нападающий удар одной рукой, после размаха другой.
4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

#### **Техника защиты**

##### *Перемещение и стойки.*

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.
2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

##### *Прием мяча*

1. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.
2. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).
3. Прием мяча после различных перемещений.
4. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).
5. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

##### *Блокирование.*

1. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

#### **Третий год**

#### **Техника нападения**

##### *Перемещение и стойки.*

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

##### *Передача мяча.*

1. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).
2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.

3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.

Для нападающих:

4. Надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

*Подача мяча.*

1. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

*Нападающий удар.*

Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой.

Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

### **Техника защиты**

*Прием мяча.*

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

*Блокирование.*

1. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действие нападающих известны блокирующим).
2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

## **Тактическая подготовка для групп ССМ**

**Первый год**

**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, по блоку, выше блока.
8. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).

#### *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.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
5. Сочетание систем в нападении с применением изменением изученных групповых действий.

### **Тактика защиты**

#### *Индивидуальные действия.*

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).
2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой блокирования со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

#### *Групповые действия.*

1. Взаимодействие игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.
3. Взаимодействия задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

### *Командные действия*

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

### **Третий год**

#### **Тактика нападения**

##### *Индивидуальные действия.*

1. Затруднение приема подачи.
2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.
3. Применение отвлекающих действий.

##### *Групповые действия.*

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
3. Нападение с первой передачи и откидки.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

##### *Командные действия.*

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

#### **Тактика защиты**

##### *Индивидуальные действия.*

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определенные зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

##### *Групповые действия.*

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.

2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

#### *Командные действия.*

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).
2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).
3. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад».
4. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

### **Интегральная подготовка**

#### **Первый год обучения.**

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
- Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
- Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения).
- Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая роль при подготовке команды к соревнованиям.
- Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

#### **Второй год обучения.**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).
5. Календарные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

### **Третий год обучения.**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, технических действий и развитие специальных способностей в единстве.
4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по итоговым функциям для отдельных игроков.
5. Контрольные игры. Активно используется как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

#### **Система учебно-тренировочных заданий**

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

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

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

С учетом сказанного учебно-тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое учебно-тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание

занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

### **Теоретическая подготовка.**

**Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.** Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности. Основной целью теоретической подготовки является повышение общих и специальных знаний спортсменов

### **Содержание теоретической подготовки**

**основными знаниями являются:**

- а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.
- б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);
- в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

### **Задачи теоретической подготовки**

**Основными задачами теоретической подготовки в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах являются:**

- подготовка спортивного резерва для пополнения сборных команд области, города ;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту;

- методическая работа по развитию юношеского спорта;

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с задачами физической культуры и спорта, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

В понятие теоретической подготовки, понимается, входит постоянное и тщательное изучение правил соревнований, особенно в тех видах спорта, где они весьма сложны.

Большую помощь в теоретической подготовке спортсмена оказывает специально подобранная литература по основным вопросам тренировки при обязательном соблюдении требования постепенного усложнения рекомендуемого материала.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта

### **Формы теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

Беседа - одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с спортсменами. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.).

Готовясь к беседе, тренер, спортивный врач или психолог определяет, какие знания спортсменов он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие ее содержание.

Лекции читают спортсменам главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров-преподавателей, специалистов по физиологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес спортсменов к ним.



Семинары проводятся, как правило, с спортсменами групп спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки, основных тем. Тренер-преподаватель должен заранее объявить тему, вопросы для обсуждения, ознакомить юных спортсменов с формой организации работы во время семинара, назначить время его проведения, дать индивидуальные задания (сообщения, рефераты, сбор дополнительного материала и т. д.), рекомендуемую литературу.

Спортсменам на тренировочном этапе 3-5 года спортивной подготовки для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы по избранному виду спорта и основам спортивной тренировки. Однако сведения из литературных источников принесут максимум пользы только тогда, когда они собираются не от случая к случаю, а систематически. Результаты их анализа должны заноситься в отдельную тетрадь, записную книжку. **Методические рекомендации к проведению теоретической подготовки**

Наиболее благоприятным временем для теоретической подготовки является подготовительный период

Непосредственно в спортивной тренировке сообщение знаний связано с аргументацией тренером тренировочных заданий, формированием осмысленно активного отношения к ним, управлением ходом их реализации, анализом результатов выполнения.

При подготовке к проведению теоретических занятий со спортсменами тренеру рекомендуется:

- 1) прочесть наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее на каждом году обучения;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала соответствующего параграфа;
- 3) вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить занимающиеся;
- 4) определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.).

При подготовке к занятию тренер должен пользоваться также рекомендуемой литературой по своему виду спорта, список которой обычно приводится в программе для спортивных школ.

Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки зависит от группы подготовки, что дает возможность тренерам независимо от вида спорта пользоваться единой тематикой и выработать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства

Естественно, в зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

На основе материалов, рекомендуемых для изучения теоретической подготовки, приведенных в начале каждой главы пособия, тренер должен разработать план по

теоретической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане указывается название темы, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла. В группах начальной подготовки целесообразно иметь рабочие (месячные) планы по теоретической подготовке

### Примерный тематический план для групп начальной подготовки

Таблица 24

Разделы теоретической подготовки	Год обучения	
	1-й	Свыше года
Физическая культура и спорт в России (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки,)	2	3
Общие сведения об истории развития избранного вида спорта Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх	3	4
Краткие сведения о функциях и строении детского организма и влияния на него физических упражнений (костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система)	3	4
Гигиена тренировочного процесса, гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Закаливание и режим юных спортсменов, правильное питание спортсмена	3	4
Общая и специальная физическая подготовка	4	6
Основы техники избранного вида спорта	4	6
Правила соревнований	1	3
<b>Итого часов:</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

### Основы содержания теоретической подготовки в учебно-тренировочных группах

В учебно-тренировочных группах обучение продолжается в течение четырёх-пяти лет.

### Примерный тематический план для учебно-тренировочных групп

Таблица 25

Разделы теоретической подготовки	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	Свыше трех
Физическая культура и спорт в России Краткий обзор состояния и развития вида спорта. Результаты соревнований сильнейших российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх	1,5	1,5	1,5	2,5

Травматизм и его профилактика в избранном виде спорта. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки	3	3	3	5
Техническая подготовка. Понятие о рациональной технике. Ошибки в выполнении технических приемов и их причины. Взаимосвязь техники и уровня развития физических качеств	4,5	4,5	4,5	6
Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года	6	6	6	8
Методы физической подготовки. Методы начального обучения техники и тактики, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий	6	6	6	7
Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	4	4	3,5	4,5
Краткие сведения о строении и функциях организма (костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система) Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы	4	4	4	5
Особенности женского организма и влияние физических нагрузок на работоспособность. Взаимодействие органов и систем	-	-	0,5	1,5
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейбола. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня и режим питания.	4	4	3,5	4
Особенности юношеского организма и влияние физических нагрузок на работоспособность	-	-	0,5	0,5
Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивного массажа, основные приемы массажа.	4	4	4	5
Организация и проведение соревнований. Роль соревнований в повышении уровня спортивных достижений. Методика судейства	6	6	6	9
Итого часов:	43	43	43	58

Основы содержания теоретической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Содержание тем в этих группах приближено к практической деятельности спортсмена и способствует более глубокому пониманию процессов происходящих в организме, под воздействием тренировочных нагрузок. В группах спортивного совершенствования мастерства обучение продолжается в течение трёх лет.

**Примерный тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 26

Разделы теоретической подготовки	Год обучения
----------------------------------	--------------

	1-й	2-й	Свыше 2---х
Основы физического воспитания	6	6	2
Краткий обзор развития и состояния избранного вида спорта в России и за рубежом	6	6	4
Теоретические аспекты избранного вида спорта	8	8	12
Техническая подготовка	6	6	8
Тактическая подготовка	8	8	10
Физическая подготовка	6	6	4
Моральная и специальная психологическая подготовка	6	6	6
Основы техники избранного вида спорта			
Краткие сведения о строении и функциях организма	6	6	-
Анатомо-физиологические основы спортивной тренировки	8	8	14
Влияние физических нагрузок на работоспособность спортсменов. Их особенность. Учет. Контроль	8	8	10
Основы методики обучения и тренировки в избранном виде спорта	10	10	14
Планирование спортивной тренировки	10	10	14
Правила соревнований, их организация и проведение	12	15	15
Итого часов:	100	103	113

### Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации учебных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Для углубления как теоретической, так и практической подготовленности в судейской и инструкторской деятельности рекомендуется проводить специальные теоретические и практические семинары, факультативные занятия, привлекать воспитанников к помощи для проведения тренировочных занятий в младших группах за рамками учебной нагрузки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении тактико-технического арсенала у учащихся младших групп, либо учащихся имеющих более низкую квалификацию.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составлять конспект тренировочного занятия.

На факультативные занятия необходимо вынести следующий теоретический материал:

Основы педагогики.

Основы организации тренировочных занятий.

Основы возрастной физиологии и психологии.

Основы нормативно-правовой базы организации тренировочного процесса для спортивных школ, нормативно-правовой базы организации работы общественной организации.

Основы спортивного маркетинга.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составление положения для проведения первенства школы по каратэ.
2. Вести протокол поединка, протокол соревнования.

3. Участвовать в судействе учебных боёв совместно с тренером.
4. Судейство учебных боёв в качестве рефери, бокового судьи (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли рефери, бокового судьи и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теоретической подготовке и практический зачёт, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом по ДЮСШ, СДЮСШОР.

Спортивная подготовка в рамках судейского практикума проводится в виде:

- Теоретических занятий
- Практических занятий
- Психологической подготовки
- Стажировки
- Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию.

В ходе теоретических занятий изучаются ФЗ о «Физической культуре и порте в Российской Федерации», нормативно-правовые акты Минспорта РФ,.

В ходе практических занятий формируются необходимые навыки для выполнения обязанностей на всех этапах организации и проведения соревнований, должностных обязанностей от секретарей до главного секретаря соревнования, от судей при спортсменах до главного судьи соревнования. Так же в ходе практических занятий осуществляется самоконтроль изученного тактико-технического арсенала, изучение регламентируемых упражнений, ОФП и СФП.

Психологическая подготовка проводится с целью подготовки к стрессовой ситуации во время работы на спортивных мероприятиях, формируются навыки концентрации внимания, мобилизации сил, релаксации.

Стажировка проводится с целью закрепления полученных навыков в спортивных мероприятиях, наработки опыта судейства, самоконтроль и внешний контроль навыков судейства, выявление сложных моментов в судействе.

Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию проводится с целью определения полученных знаний и навыков, допуска к работе на соревнованиях, присвоения судейских категорий.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Распределение нагрузки при организации судейского практикума с разбивкой на периоды подготовки составляет:

### **Распределение нагрузки по этапам подготовки при организации судейского практикума**

Таблица 28

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ (совершенствования спортивного мастерства)			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Год подготовки												
Теоретическая подготовка	-	-	-	8	6	7	7	8	8	8	8	8
Практические занятия	-	-	-	6	6	3	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	5	7	8	8	8	8	8
Стажировка	-	-	-	-	2	3	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее кол-во часов по программе	-	-	-	14	16	20	22	24	24	24	24	24

### Темы лекций по судейской практике:

*Для тренировочных групп 1 года этапа предпрофессиональной подготовки:*

1. Размеры площадки, ширина линий.
2. Антенны: размеры антенн, установка на сетке.
3. Зона подачи.
4. Игроки на площадке (кол-во, запасные).
5. Кол-во замен за партию.
6. Тайм-ауты в партии (кол-во, продолжительность).
7. Продолжительность игры в партиях, счет в партиях.
8. Официальные жесты судьи: на подачу, мяч «аут», мяч «в поле», заступ на подаче, переход средней линии, касание сетки, замена игроков, тайм-аут.

*Для тренировочных групп 2 года этапа предпрофессиональной подготовки:*

Закрепление материала программы для тренировочных групп 1 года этапа спортивной подготовки.

1. Линия тренера.
2. площадь перехода.
3. Ошибки при игре с мячом: 4 касания, игра при поддержке, захват.
4. Ошибки при подаче.
5. Обратная замена.
6. Смена площадок в пятой партии при счете 8:....

*Для тренировочных групп 3 года этапа предпрофессиональной подготовки:*

1. Зона для разминки игроков, местонахождение запасных игроков.
2. Официальная разминка: на сетке, подача.
3. Форма игроков.
4. «Чужой» мяч.
5. Жесты судьи: захват, бросок.
6. Вторая линия.
7. Использование мячей.

8. Жеребьевка команд.
9. Карточки расстановки.

*Для тренировочных групп 4 года этапа предпрофессиональной подготовки:*

1. Позиционные ошибки.
2. Мяч у сетки.
3. Сетка: перенос рук, заслон.
4. Неявка команды на игру, санкции.
5. Экипировка команд.
6. Ведение протокола.
7. Технические тайм-ауты.
8. Нападающий удар с передачи «либеро».
9. Два «либеро».

*Для тренировочных групп 5 года этапа предпрофессиональной подготовки:*

1. Блок (все моменты пункта 14 Правил судейства).
2. Исключительная замена и перерывы.
3. Задержки игры.
4. Состоявшийся розыгрыш.
5. Поведение участников.
6. Меры наказания.
7. Процедуры судейской бригады.

*Для групп совершенствования спортивного мастерства:*

1. Блок (все моменты пункта 14 Правил судейства).
2. Исключительная замена и перерывы.
3. Задержки игры.
4. Состоявшийся розыгрыш.
5. Поведение участников, шкала санкций за неспортивное поведение
6. Меры наказания.
7. Процедуры судейской бригады.
8. Официальные жесты.

## **V. Воспитательная работа**

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый

или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, неотягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то, по крайней мере, предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности, как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем



старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;

- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

## VI. Система контроля и зачетные требования.

**Критерии подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.<sup>41</sup>**

**9—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

### **11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

### **15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

## **Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки**

Таблица 43

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап предпрофессиональной подготовки.<sup>42</sup>**

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

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

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Виды контроля предпрофессиональной подготовки.<sup>41</sup>**

## Основное содержание комплексного контроля

Таблица44

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
<b>Этапный</b>	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
<b>Текущий</b>	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
<b>Оперативный</b>	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

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

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

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

### Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Таблица45

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)

Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в учебно-тренировочные группы<sup>20</sup>

Таблица 46

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

Таблица 47

Показатели	Группы начальной подготовки			Тренировочные группы, год					Группы совершенствования спортивного мастерства		
	1й	2й	3й	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	8	8	10	10	10
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		2	3	3	4	5	5	5	5	5	5
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней (с 16 лет в з.4)		2	3	3	4	5	7	8	8	8	8
Вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 (с 14-16 лет в зону 4)		2	2	3	4	4	3	3	5	5	5
Передача мяча на		2	2	3	4	2	3	3	5	5	5

<sup>20</sup> Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол». Приложения 5-8.

точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 4 (14-16 лет в зону 1)												
Передача сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование)			2	3	4	5	6	5	8	8	8	
Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3 (6м)	2	3	3	4								
Первая передача на точность из зоны 6 в зону 2 (8м)				2	3	4	4	4	5	5	5	
Нападающий удар из зоны 4 в зону 5-6				3	3	4	4	5	5	5	5	
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1				2	3	4	4	5	4	4	4	
«Защита зоны» игра в зоне 6 от последовательно выполняемых ударов через сетку						8	12	12	12	12	12	
Подача: 10-13 лет (нижняя прямая), 12-15 лет (верхняя прямая в правую половину площадки), 14-17 лет в зону 4-5.	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке по виду спорта волейбол (девушки) для перевода с этапа на следующий в предпрофессиональной подготовке**

Таблица 48

№ №	Нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й		
Общая физическая подготовка														
1.	Бросок мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы	7,5м	8м	8,8м	9,0м	9,5м	9,5м	10,5м	11м	14м	14м	14м		
2.	Челночный бег 5*6м	12,0с	11,9с	11,8с	11,6с	11,25	11,6с	11,3с	11,3	11,сек	11,сек	11,сек		

										.	.	.
3.	Прыжок в длину с мест	158 см	165 см	175 см	180м	185м	190с м	195с м	200 см	200 см	210 см	210 см
4.	Прыжок вверх со взмахом рук	35 см	38 см	38 см	40м	42см	45см	45см	45с м	50 см	50 см	50 см
5.	Бег 30 м	6,0с	5,9с	5,8с	5,7с	5,7с	5,7с	5,6с	5,5 с	5,3 сек	5,3 сек	5,3 сек
6	Рост, см	147	150	155	160	167	170	174	176	175	175	176
7.	Техническое мастерство	-	-	-	Обязательная техническая программа					Обязательная техническая программа.		

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке по виду спорта волейбол (юноши)**

Таблица49

№ №	Нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка												
1.	Бросок мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы	8,0 м	8,5 м	9,0 м	12,0 м	12,5 м	13,5 м	14,5 м	15,0 м	16 м	16,5 м	17 м
2.	Челночный бег 5*6м	12,3 с	12,0 с	11,9 с	11,0с	10,5с	10,3с	10,0 с	9,9	10,8 сек	10,8 сек	10,8 сек
3.	Прыжок в длину с мест	170 см	175 см	180 см	182с м	188с м	190с м	195с м	200с м	220 см	230 см	235 см
4.	Прыжок вверх со взмахом	35	38	42	48см	50см	55см	57с м	60с м	60 см	60 см	60 см



	рук	см	см	см								
5.	Бег 30 м	5,7с	5,6с	5,5с	5,4с	5,3с	5,2с	5,1с	5,0с	4,9 сек	4,9 сек	4,9 сек
6	Рост, см	148	152	154	164	175	180	184	186	188	188	188
7.	Техническое мастерство	-	-	-	Обязательная техническая программа					Обязательная техническая программа.		

### Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

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

#### **Физическая подготовка.**

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

**2.Бег 30м: 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за 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.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

#### **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 1,5м. 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 учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а

также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

**Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).** Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся 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 точность 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, чтобы 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 учащийся 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 «мячeмет» 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 учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи 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 учащийся 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 подготовка. 1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.** Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячeмет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды.

Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

*Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Интегральная подготовка. 1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.** Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы

Таблица50

Показатели	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы, год					Группы совершенствования спортивного мастерства		
	1й	2й	3й	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	8	8	10	10	10
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		2	3	3	4	5	5	5	5	5	5
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней (с16 лет в з.4)		2	3	3	4	5	7	8	8	8	8
Вторая передача в		2	2	3	4	4	3	3	5	5	5

прыжке из зоны 2 в зону 3(с 14-16 лет в зону 4)											
Передача мяча на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 4 (14-16 лет в зону 1)		2	2	3	4	2	3	3	5	5	5
Передача сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование)			2	3	4	5	6	5	8	8	8
Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3 (6м)	2	3	3	4							
Первая передача на точность из зоны 6 в зону 2 (8м)				2	3	4	4	4	5	5	5
Нападающий удар из зоны 4 в зону 5-6				3	3	4	4	5	5	5	5
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1				2	3	4	4	5	4	4	4
«Защита зоны» игра в зоне 6 от последовательно выполняемых ударов через сетку						8	12	12	12	12	12
Подача: 10-13 лет (нижняя прямая), 12-15 лет (верхняя прямая в правую половину площадки), 14-17 лет в зону 4-5.	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5

### **Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования).**

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

### **Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ<sup>21</sup>.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.<sup>22</sup>

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## **VII. Перечень информационного обеспечения.**

### **Список библиографических источников.**

1. Амалин М. Тактика волейбола. ФиС, 1965.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов.. М, ФИС, 1981 – 193 с.
3. Волейбол. Авторский коллектив: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Хорхе Бааке, Клаус Шрайтер (перевод с немецкого) под общей ред. Марианны Фидлер. 1978 г.

<sup>40</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

<sup>41</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

4. «Волейбол» примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы НП и УТ), Авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., Москва, 2003 г.
5. «Волейбол» примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы СС и ВСМ), Авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., Москва, 2004 г.
6. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005г.
7. Ивойлов А.В. Волейбол. Высшая школа, 1979 г.
8. Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.
9. Спортивная физиология: Учеб. для институтов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – 406-408с.
12. Чехов О. Основы волейбола М.: Физкультура и спорт, 1979 г.

#### **Перечень аудиовизуальных материалов.**

Видеоматериалы чемпионатов мира и Европы по волейболу разных лет.

Видеоматериалы олимпийских игр по волейболу.

Фильмы о волейболе:

- «Больше чем золото»;
- «Время Романыча»;
- «Охотник за медалями»;
- «Ю. Чесноков. Победа над собой»;
- «Они были первыми».

#### **Перечень Интернет-ресурсов.**

- 1) Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
  - Приказ "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" от 12 сентября 2013 г. № 731;
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
  - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

- 2) Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/:
  - Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/;
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/;
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях; //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/;
- 3) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку;
- 4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru;
- 5)<http://www.volley.ru/pages/225/>,
- 6)фильм Первого канала "Больше чем золото", <http://www.volley.ru/pages/1100/>
- 7)фильм ВГТРК "Время Романыча" , <http://www.volley.ru/pages/1101/>
- 8)фильм ОТК Россия 2 "Охотник за медалями". <http://www.volley.ru/pages/1102/>