

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2017



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

по командному игровому виду спорта

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Срок реализации программы: 8 лет**  
**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна*  
заместитель директора по спортивной  
работе МКУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»  
*Лаптева Ольга Александровна*-тренер-  
преподаватель

с.Туринская Слобода  
2017г.



## Содержание

	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1.</b>	<b>Учебный план</b>	10
1.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	10
1.2.	Примерный учебный план тренировочных занятий	12
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	13
<b>2.</b>	<b>Методическая часть</b>	14
2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	17
2.3.	Избранный вид спорта	21
2.3.1.	Техническая подготовка	21
2.3.2.	Тактическая подготовка	26
2.3.3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	34
2.3.4.	Соревновательная практика	38
2.3.5.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль	39
2.3.6.	Инструкторская и судейская практика	42
2.4.	Самостоятельная работа	43
2.5.	Требования техники безопасности	43
<b>3.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	47
3.1.	Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	47
3.2.	Требования к освоению Программы по этапам подготовки	48
3.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы	48
3.4.	Контрольно-переводные нормативы	49
3.5.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	51
<b>4.</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>	53
	Перечень информационного обеспечения	55
	Перечень интернет-ресурсов	56

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация.

Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов.

Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита — «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал

возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники - в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - «техничко-физическая», нужна ещё организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат.

Командные и личноно - командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: игроки одной команды - партнёры; игроки противоборствующих команд - соперники.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «волейбол» рассчитана на обучающихся младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом, подготовку к участию в соревнованиях по волейболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014, № 31522);
  - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол утв. приказом Министерства спорта РФ 30 августа 2013 г. N 680.
  - Приказ Минспорта России от 15.07.2015 N 741 "О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 N 680»
  - Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 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».
- ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и направлен на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- 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 досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность и педагогическаяцелесообразность программы «Волейбол»** обусловлена положительнымоздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки волейболистов высокого профессионального уровня. По структуре и содержанию данная программа включает этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

**Основная цель программы:** подготовка физически крепких,гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий волейболом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Этапы подготовки формируются в соответствии с

федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) - до 3 лет;

На этапе **начальной подготовки(НП)** осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).**

На этом этапе группы формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не менее 1 года начальную подготовку при выполнении ими переводных нормативов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке.

**Основные задачи** подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

**Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:**

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- зачёт, беседа по теоретической подготовке,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП ,
- участие в соревнованиях различного уровня.

Учебные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей. Подготовка волейболистов делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

Ниже в таблице представлены необходимые требования для зачисления детей в группы начальной подготовки (НП- до года, НП- свыше года) и в группы начальной специализации (УТ-1,УТ-2) и углубленной специализации (УТ- 3,4,5) .

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее 1 года (допускаются в учебную группу дети, успешно сдавшие контрольные нормативы соответственно возрасту данного кандидата)

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполн. групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	6-93624	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

**Результатами освоения данной общеобразовательной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:**

В области теории и методики физической культуры и спорта

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном сообществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом;

В области общей физической подготовки (ОФП):

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки (СФП):

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области избранного вида спорта:



- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 48 недель: 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В каникулярное время обучающиеся МКУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе – 3-х академических часов;

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

- на этапе начальной подготовки 1 и 2 года обучения – 6 академических часов;
- на этапе начальной подготовки 3 года обучения – 8 академических часов;
- на тренировочном этапе 1 год обучения – 10 академических часов, 2, 3 года обучения – 12 часов, 4 года обучения – 14 часов, 5 года обучения – 16 часов;

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, воспитательная работа и психологическая подготовка, соревновательная практика, восстановительные мероприятия и врачебный контроль, итоговая и промежуточная аттестация).;
- самостоятельная работа учащихся.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (в группах начальной подготовки и тренировочных группах - это комплексы

упражнений для развития силы, гибкости, равновесия, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей). Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 48 учебных недель

Предметные области	Этапы подготовки										Форма промежуточной и итоговой аттестации	
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап								
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7		
Теория и методика физической культуры и спорта	30	33	34	42	50	50	59	67				Тест, беседа
Общая физическая подготовка, час	51	48	64	72	76	60	59	67				КН
Специальная физическая подготовка, час	43	43	57	71	91	92	118	135				КН
<b>Избранный вид спорта:</b>	126	126	175	227	277	287	335	383				соревнования
-технико-тактическая подготовка:	64	54	99	111	156	142	190	218				КН
1. нападение												
2. защита												
-воспитательная работа и психологическая подготовка	10	10	10	10	15	15	15	15				
- игровая, соревновательная практика	40	50	50	80	80	100	100	120				
-восстановительные мероприятия и врачебный контроль	8	8	12	12	12	12	12	12				
-итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	6	8	8	8				
-инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	10	10	10				
<b>Самостоятельная работа</b> (Восстановительно-оздоровительные мероприятия и работа по индивидуальному плану)	2	2	6	8	10	15	17	20				беседа,дневник самоконтроля
<b>Количество часов в неделю</b>	6	6	8	10	12	12	14	16				
<b>Всего часов на 42 недели</b>	252	252	336	420	504	504	588	672				
<b>Индивидуальные занятия 6 недель, час</b>	36	36	48	60	72	72	84	96				
<b>ИТОГО часов на 48 недель</b>	288	288	384	480	576	576	672	768				



### 1.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

1. оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
2. теоретическая подготовка в объеме не менее 10 % от общего объема учебного плана;
3. общая физическая подготовка в объеме от 10 до 20 % от общего объема учебного плана;
4. специальная физическая подготовка в объеме от 10 до 20 % от общего объема учебного плана;
5. избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
6. самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

**Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %**

Предметные области	Этапы подготовки							
	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	12	13	10	10	10	10	10	10
<b>Общая физическая подготовка</b>	20	19	19	17	15	12	10	10
<b>Специальная физическая подготовка</b>	17	17	17	17	18	18	20	20
<b>Избранный вид спорта</b>	50	50	52	54	55	57	57	57
<b>Самостоятельная работа</b>	1	1	2	2	2	3	3	3

От этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### 2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость волейбола, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с обучающимися тренеру - преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом году обучения;
- внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Теория и методика физической культуры	НП-1	НП-2	НП-3
1	Физическая культура и спорт в России	+	+	+
2	Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+
3	Влияние физических упражнений на организм человека	+	+	+
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	+	+	+
5	Правила игры в волейбол	+	+	+
6	Места занятий и инвентарь	+	+	+

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. История развития волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№	Теория и методика физической культуры	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	<i>Физическая культура и спорт в России. История развития избранного вида спорта</i>					
3	Сведения о строении и функциях организма человека					
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль					
5	Нагрузка и отдых					
6	Правила игры. Организация и проведение соревнований					
7	Основы техники и тактики игры в волейбол					
8	Основы методики обучения волейболу					
9	Планирование и контроль					
10	Оборудование и инвентарь					
11	Установка игрокам					

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого

долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

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

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.



10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана.

12. *Общая оценка игры и действий отдельных игроков.* Выводы по игре. Системы записи игры по технике, тактике и анализ полученных данных.

## **2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки волейболистов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка волейболистов подразделяется на **общую и специальную.**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **для всех этапов**

**ОФП** -необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных волейболистов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объеме часов предусмотренных учебно-тематическим планом.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных волейболистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

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

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

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

*Акробатические упражнения* включают

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

*Легкоатлетические упражнения.*

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40 м (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.

*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** - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

*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 совмахом 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 на обеих ногах.

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

То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на 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 на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь 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 локтевых суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие 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 на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

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

То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.

Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения 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 мяча) 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 поднятием 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 менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.



Многokратные 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 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

## **2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### **2.3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### ***Техника нападения***

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

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

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

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

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

##### ***Техника защиты***

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

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

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте 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).

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП Первый и второй годы подготовки

### *Техника нападения*

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 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 слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

### *Техника защиты*

1 Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перебаты 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, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## Третий год подготовки

### *Техника нападения*

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

#### 2. Передачи:

2.1. Передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

- первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м);
- первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;
- первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;
- из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м;
- стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 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.

2.2. 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.

2.3. Чередование способов передачи мяча:

- сверху, сверху с падением, в прыжке;
- отбивание кулаком;
- передачи, различные по расстоянию и высоте.

#### 3. Подачи:

верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой;

через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям;

- соревнование на точность попадания в зоны;
- верхняя боковая подача с соблюдением правил;
- подачи (подряд 5 попыток);
- подачи в правую и левую половины площадки;
- соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

#### 4. Нападающие удары:

прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2;

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 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; 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 передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

## ***Техника защиты***

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

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

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

## **Четвертый год подготовки**

### ***Техника нападения***

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
2. Передачи мяча:
  - у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;
  - различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему;
  - нападающий удар с передачи в прыжке;
  - имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения;
  - нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;
  - прямой нападающий удар 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.

## Пятый год подготовки

### ***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 водной 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.

## 2.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тактика спортсмена** - это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения.

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

### *Методика тактической подготовки волейболиста*

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

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

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

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

Основные задачи тактической подготовки волейболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

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

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

**Тактика спортивного противоборства** (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

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

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

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

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

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

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

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

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

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

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

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

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

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

**IV этап.** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ***Тактика нападения***

#### ***1. Индивидуальные действия:***

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

#### ***2. Групповые действия:***

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 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.

#### ***3. Командные действия:***

система игры со второй передачи игроком передней линии:



прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### ***Тактика защиты***

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

2. *Групповые действия:*

взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

игроков зон 5,1,6с 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».

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **Первый и второй годы подготовки**

#### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:*

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

2. *Групповые действия:*

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);
- игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. *Командные действия:*

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

#### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:*

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

2. *Групповые действия:*

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
  - взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
  - игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 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.

## **Третий год подготовки**

### ***Тактика нападения***

#### *1. Индивидуальные действия:*

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

#### *2. Групповые действия:*

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче-игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);
- игроков зон 6,1 и 5 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:

2.1. взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий;

2.2. взаимодействие игроков передней линии:

2.2.1. двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,

2.2.2. двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),

2.2.3. не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий:

- 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;
- 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.

### Четвертый год подготовки

#### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

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

##### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче);

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

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

### ***Тактика защиты***

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

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

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

## **Пятый год подготовки**

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

## **Тактика защиты**

### *1. Индивидуальные действия:*

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

### *2. Групповые действия:*

- взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);
- игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»;
- игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не 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».

### **2.3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одно-стороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усилить положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

#### **Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:**

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия юный спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших хоккеистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **Психологическая подготовка**

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

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

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

### ***Методика психической подготовки волейболиста***

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

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

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

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

**1. Общая психологическая подготовка** проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных волейболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять эмоциями;
- Воспитание волевых качеств;

**Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

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

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

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

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



При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

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

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

#### Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств волейболистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;
  - формирование спортивного коллектива;
  - развитие специализированного восприятия;
  - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- 2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящую игру и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

### **2.3.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

**Соревнования** - неотъемлемая часть всесторонней подготовки волейболистов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

#### **Основные цели и задачи соревнований:**

- популяризация волейбола;
- вовлечение детей в регулярные занятия волейболом;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со

способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно-тренировочных занятий.

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

### **2.3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

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

**Контроль за состоянием здоровья** осуществляется специалистами поликлиники в тесном контакте с тренером. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

**Углубленное медицинское обследование** проводится: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические,
- медико-биологические.

### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

### **Психологические средства восстановления**

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон к реабилитации. К психологическим средствам восстановления относятся: частая смена тренировочных средств, разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

### **Гигиенические факторы восстановления**

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **На этапе предварительной подготовки и начальной специализации**

основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного восстановления. Из дополнительных средств рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

**В учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет** применяется более широкий спектр восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
1	2	3	4
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин.

	тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин. само – и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки  3-8 мин.  3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин.  5-10 мин.  5 мин.  Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки

		Психорегуляция реституционной направленности	Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### 2.3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

*Первый год.*

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

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

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

*Третий год.*

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

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

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

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

*Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

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

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

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

- Составить положение о проведении соревнований на первенство учреждения по футболу.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.
- Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
- Судить игры в качестве помощника главного судьи.
- Выпускник спортивной школы получает звание «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. Присвоение званий производится приказом уполномоченного органа.

#### **2.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**Конечными результатами самостоятельной работы будут:**

- Подготовка обучающихся к новому учебному году (этапу подготовки).
- Сохранение оптимальной физической формы обучающихся.
- Укрепления здоровья обучающихся, привития навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек и зависимостей.

**Задачи самоконтроля:**

- Обучение простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями.
- Привитие необходимых навыков личной гигиены.
- Регистрация и оценка полученных данных.
- Определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

**Дневник самоконтроля для обучающегося.**

Ведение дневников самоконтроля обучающимися позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя обучающимся.

#### **2.5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся

сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий*, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преэминентность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий*: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок*: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы*, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований*. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

**Профилактика спортивного травматизма** заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;



- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

## **Требования техники безопасности по волейболу**

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

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица с 7-9 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество учащихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

- 2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
- 2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.
- 2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).
- 2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.
- 2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

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

- 3.1. Строго соблюдать дисциплину.
- 3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
- 3.3. Во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
- 3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- 3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

### **Передача мяча**

**Учащийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

### **Подача, нападающий удар**

#### **Учащийся должен:**

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

#### **Во время игры учащийся должен:**

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

#### **Во время игры нельзя:**

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней. По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

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

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

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

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

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

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

### 3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных волейболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии волейболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Различают следующие виды контроля:

**Текущий контроль** – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

**Тематический контроль** знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

**Промежуточная аттестация** – подведение итогов за год:

- тест по теории и методике физической культуры и спорта( включает в себя 20 вопросов по пройденным темам);
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- выступление на соревнованиях;
- спортивная квалификация в избранном виде спорта

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания данного вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

**3.1.Требования к результатам освоения Программы по предметным областям в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях .

**В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой, в частности бегом на средние дистанции;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

**В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в хоккее средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации и учет результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

**3.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки**

- *на этапе начальной подготовки:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

**3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

качества	менее 140 см)	менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

**для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**3.4.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ВОЛЕЙБОЛ**

**ЮНОШИ**

№п /п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
3.	Бег 30 м (5 х6м), с	11,8	11,7	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	29	28	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5.	Прыжок в длину с места, см	145	165	180	185	190	195	198	200
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	37	39	40	41	42	43	44	45
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя , м:	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	13,5	15,0	16,0
8.	Становая сила								

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ  
ВОЛЕЙБОЛ**

**ДЕВУШКИ**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно- тренировочные группы (на конец учебного года)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ- 2	УТ- 3	УТ- 4	УТ-5
2.	Бег 30 м, с	6,5	6,3	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,4	12,2	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см	135	150	160	165	170	175	180	185
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	31,0	33,0	35,0	35,5	36,0	36,5	37,0	38,0
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -стоя	6,5	7,0	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0
8.	Становая сила								

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ВОЛЕЙБОЛ**

**ЮНОШИ, ДЕВУШКИ**

Содержание требований по Технической подготовке	переводные						выпускные		
	НП- 1	НП- 2	НП- 3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5	
								Связу ющ.	нап ющ.
Вторая передача на точность из зоны 3, в зону 4	3	3	4	5	5	5	-	-	-
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной – чередования)	-	-	-	3	4	5	5	8	5
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	3	4
Нападающий удар прямой				3	3	4	3	3	4

из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)									
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	-	2	3	4	6	6	7
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	-	2	3	4	4	5

### 3.5. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

#### Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

	Теоретическая подготовка		ОФП		СФП	
	СОГ	НЦ,УТ	СОГ	НЦ,УТ	СОГ	НЦ,УТ
Контрольные нормативы (сентябрь)	-	-	+	+	-	+
Контрольно-переводные нормативы (апрель, май)	+	+	+	+	Зависит от требований программы	+

Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

### Критерии оценки по выполнению ОФП и СФП

Программа, освоенная в необходимой степени на этапе обучения, если обучающийся набрал минимум баллов.

Минимум рассчитывается по следующей формуле:  $Min=2*\text{кол-во упражнений контрольных испытаний}$ .

- 1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива,
- 2балла- выполнил норматив,
- 3 балла-выше установленного норматива.

Программа считается не освоенной, если обучающийся не набрал необходимый минимум.

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

### Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	20	$\leq 10$	Незачет
		$\geq 11$	Зачет
Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)	20	$\leq 12$	Незачет
		$\geq 13$	Зачет
Спортивно-оздоровительная группа	15	$\geq 7$	Зачет



#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические Занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь.	- участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографии м, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные е нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -мяч	контрольные е нормативы и упражнения я текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие  - групповая,  подгрупповая, фронтальная,  индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки . текущий контроль.

**Для реализации программы «Волейбол» даны:**

1. Тезисы, методические рекомендации, программный материал по подготовке на весь период обучения.
2. Нормативные требования по этапам многолетней подготовке.
3. Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.
4. Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:
  - спортивного зала;
  - тренажерного зала;
  - спортивного инвентаря:
    - сетка волейбольная
    - мячи волейбольные
    - скамейки гимнастические
    - обручи
    - скакалки
    - мячи для тенниса
    - свисток
    - мячи баскетбольные
    - мячи набивные
    - секундомерэспандеры
  - специальной одежды и специальной обуви;
  - видеозаписей тренировок и соревнований ведущих волейболистов мира;
  - видеотехнического и коммуникационного оборудования.

## Перечень информационного обеспечения

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.
3. Волейбол / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе.
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.
6. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол
7. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу,.
9. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог..
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте..
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана.  
Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина.

### Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В. С. Родиченко и др.
2. Клещев Ю. Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.

### Перечень интернет-ресурсов

1. <http://minobrnauki.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
3. ФГБУ "Федеральный центр спортивной подготовки" <http://sport-rezerv.ru/>
4. Министерство образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru>
5. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
6. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
7. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru>
8. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
9. <http://www.healdisease.ru/> Медицина и спорт;
10. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
11. <http://www.vfv.ru/> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола
12. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
13. <http://www.sksob.ru/> Новости спорта Свердловской области;
13. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта.