

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского  
резерва «Юность»*

Дополнительная предпрофессиональная программа по командному  
игровому виду спорта

## **В О Л Е Й Б О Л**

### **Разработчики программы:**

*Ходяев Андрей Михайлович – тренер-преподаватель*

*Ярыгина Татьяна Ивановна – тренер-преподаватель*

*Куприянов Андрей Владимирович – тренер-преподаватель*

### **Рецензенты программы:**

*Ситников Александр Яковлевич* доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

*Стручков Владимир Ильич* доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

### **Срок реализации программы 10 лет:**

этап начальной подготовки – 3 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года

г. Красноярск  
2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1	Характеристика вида спорта Волейбол	4
1.2	Отличительные особенности волейбола	5
1.3.	Специфика организации обучения (тренировочного процесса)	5
1.4.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	6
1.5.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	8
<b>II</b>	<b>Учебный план</b>	<b>9</b>
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	9
2.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе	9
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам	11
2.4.	Самостоятельная работа	12
<b>III</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>14</b>
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	14
3.1.1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	15
3.1.2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	20
3.1.3.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	26
3.1.4.	Предметная область «Избранный вид спорта – волейбол»	32
3.1.4.1.	Техническая подготовка	32
3.1.4.2.	Тактическая подготовка	39
3.1.4.3.	Интегральная подготовка	46
3.1.4.4.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	49
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	52
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	54
<b>VI</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>55</b>
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	55
4.1.1.	Комплексы контрольных упражнений на этапе начальной подготовке	55
4.1.2	Комплексы контрольных упражнений на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	58
4.1.3.	Комплексы контрольных упражнений на этапе совершенствования спортивного мастерства	63
4.1.4.	Индивидуальный отбор (набор)	64
4.2.	Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся	66
4.2.1.	Указания к выполнению контрольных упражнений	66
4.2.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	69
4.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки	70
<b>V</b>	<b>Перечень информационного обеспечения Программы</b>	<b>71</b>

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) по командному игровому виду спорта волейбол МАУДО «СДЮСШОР «Юность» (далее СДЮСШОР) разработана в соответствии:

-Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014, № 33660);

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013, № 30468);

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013, № 30530);

-приказа 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);

- с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 №680 (редакция от 15.07.2015 года), зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 №30162 (далее ФССП).

- устава СДЮСШОР.

Изменения и дополнения внесенные в Программу рассмотрены и утверждены педагогическим советом протокол №3 от 12 декабря 2016 года.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в частности волейболе.

Программы направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта волейбол;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе 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.

Программа является нормативным локальным актом и предназначена для работы тренеров - преподавателей СДЮСШОР.

### ***1.1. Характеристика вида спорта волейбол***

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18 x 9 метров. Площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см весом 260—280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол - комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. 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 противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

### ***1.2. Отличительные особенности волейбола:***

- неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки;

- неконтактный, командный вид спорта;
- при организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке), при этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд;
- при переходе права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке;
- постоянно изменяющиеся условия соревновательной деятельности, которые вызывают необходимость оценки ситуации и выбора действий в условиях ограниченного времени (доли секунд).

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утвержденный конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

### ***1.3. Специфика организации обучения (тренировочного процесса)***

Тренировочный процесс в СДЮСШОР ведется в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года составляет 45 (учебных) недель. Тренировочные занятия проводятся на спортивном комплексе «Юность»: игровой зал (S-717,6 кв. м.), женский тренажерный зал (S-147,8 кв.м.), зал бокса (S-124,7 кв.м.), зал фитнеса (S – 61,9 кв.м.) и мужской тренажерный зал (S – 129,2 кв.м.), по адресу: Красноярск, ул. Дзямбульская 19б, корпус 1.

Система многолетней подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. непрерывное совершенствование технических элементов;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### ***1.4. Структура системы многолетней подготовки волейболистов***

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в СДЮСШОР.

**Первый этап** («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола,

воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини - волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в спортивных школах.

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

**Третий этап** («углубленной тренировки») направлен на специальную физическую, технико-тактическую, интегральную подготовку, в том числе игровую, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям: связующие, нападающие, либеро. Возраст юных спортсменов 15-17 лет. Сочетается этот с тренировочным этапом (этапом спортивной специализации) 3-5 годам обучения в СДЮСШОР.

**Четвертый этап** («спортивного совершенствования») посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в классическом волейболе. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия волейболом на этапах (то есть с 14-15 лет);

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и СДЮСШОР в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, т.к. основной показатель тренировки – уровень спортивного мастерства. Поэтому наиболее подготовленные обучающиеся при условии выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

В работе с волейболистами групп начальной подготовки основная направленность тренировки – обучающая. Поэтому вся подготовка строится по типу подготовительного периода, соревновательный период короткий, переходный может и совсем отсутствовать. В связи с этим для данных групп не предусматривается четкая периодизация процесса в годичном цикле подготовки.

Начиная с тренировочного этапа, в годичном цикле, четко выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие свои задачи, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на

два этапа:

### **Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода тренировки – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (*базовый*) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

### **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

### **Соревновательный период (период основных соревнований)**

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения обучающихся к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также

поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

### **1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.**

*Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах*

Этапы подготовки	Периоды	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Min наполняемость группы (кол-во человек)
Этап начальной подготовки	до одного года	9	14
	свыше одного года		12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (до двух лет)	12	8
	Углубленной специализации (свыше двух лет)		6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14	4

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в СДЮСШОР и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).



## **II. Учебный план**

### ***2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.***

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

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

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

Продолжительность тренировочных занятий в неделю возрастает с ростом спортивного мастерства обучающихся.

На этапе начальной подготовки:

- 1 год обучения – 6 часов в неделю;
- 2,3 год обучения – 8 часов в неделю.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1,2 год обучения – 12 часов в неделю;
- 3 год обучения – 14 часов в неделю;
- 4 год обучения – 16 часов в неделю;
- 5 год обучения – 18 часов в неделю.

На этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

- 1 год обучения – 20 часов в неделю;
- 2 год обучения – 24 часа в неделю.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
- участием обучающихся в тренировочных мероприятиях;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки.

### ***2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе.***

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе реализуются за счет часов отведенных на освоение раздела общая физическая подготовка и интегральная подготовка.

Для подготовки обучающихся, используются навыки из базовых видов спорта, таких как гимнастика, акробатика, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные виды и другие, которые позволяют:

- развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике волейбола.
- осваивать комплексы физических упражнений;
- укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействуя гармоничному физическому развитию.

В подготовке волейболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр. Неспецифические средства подготовки реализуют при выполнении обучающимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных волейболистов.

*Акробатические упражнения.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

*Легкая атлетика.* Бег. Бег с ускорением до 30 – 40м. Бег 30 – 60м. Бег с чередованием с ходьбой до 400м. Кросс 300 – 500м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Велосипедный спорт.*

*Упражнения для избирательного развития физических качеств*

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

*Упражнения для развития быстроты*

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30м из разных исходных положений в различных направлениях.

2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.

3. Ускорения 10-15м.

4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.

5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными и т.д.) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

6. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

*Упражнения для развития общей выносливости*

– чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000м;

– бег 500, 600м;

– спортивные игры: гандбол, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров;

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

1. Упражнения с отягощениями.

2. Челночный бег.

3. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

**2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

**Учебный план тренировочных занятий (45 недель)**

№ п/п	Разделы подготовки (предметные области)	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1	Теоретическая подготовка (теория и методика физической культуры и спорта)	27	36	36	54	54	63	72	81	90	108
2	Общая физическая подготовка	54	72	72	97	97	95	94	89	90	108
3	Специальная физическая подготовка	43	58	58	92	92	101	115	138	144	151
4	Самостоятельная работа	8	14	14	27	27	38	43	49	72	86
5	Промежуточная (итоговая) аттестация	7	7	7	10	10	10	10	10	10	10
6	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>131</b>	<b>173</b>	<b>173</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>323</b>	<b>386</b>	<b>443</b>	<b>494</b>	<b>617</b>
6.1	Техническая подготовка	65	79	76	108	97	113	137	154	171	205
6.2	Тактическая подготовка	14	18	18	44	44	57	72	81	94	130
6.3	Интегральная подготовка	25	36	36	43	49	59	69	88	94	109
6.4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	27	40	43	65	70	94	108	120	135	173
<b>ИТОГО часов в год:</b>		<b>270</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>720</b>	<b>810</b>	<b>900</b>	<b>1080</b>
Максимальный режим тренировочной работы (час/нед).		6	8	8	12	12	14	16	18	20	24

Учебный план Программы по командному игровому виду спорта волейбол, составлен с учетом соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- 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);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

#### **2.4. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы обучающихся, закрепление приобретенных специальных навыков в тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам отражающие их личностные качества. Таким образом, 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.

Самостоятельную работу обучающихся координирует тренер-преподаватель, ставя перед обучающимися конкретные цели и задачи на период определенного времени. Контроль, за выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит путем проверки дневника самоконтроля обучающегося.

Дневник самоконтроля для обучающегося.

Фамилия Имя (обучающегося) \_\_\_\_\_ Этап подготовки (ГНП, ТЭ)

Период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Наименование мероприятий	Дата (месяц, число)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	т.д.
Сон										
Аппетит										
Самочувствие										
Комплекс упражнений по ОФП, СФП										
1 упражнение (мин.)										

2 упражнение (мин.)										
3 упражнение (мин.) и т.д.										
Изучение спортивной литературы										
Самооценка										

Примечание: Сон, аппетит, самочувствие оцениваются – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Комплекс упражнений по общей физической и специальной физической подготовке записывается в минутах.

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.

**Сон** - характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, - плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

**Аппетит** – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

**Настроение** выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем – к спортсмену приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

**Комплекс упражнений** по общей физической и специальной физической подготовке составляются тренером-преподавателем, либо самим обучающимся совместно с тренером-преподавателем. Комплексы составляются на микро- и (или) мезоциклы.

**Изучение спортивной литературы** неотъемлемая часть самостоятельной работы. В нее входят чтение специальной литературы, история развития физической культуры и спорта в Красноярском крае, России и в мире. Список рекомендуемой литературы составляет тренер-преподаватель.

Самооценка составляется путем анализа собственных действий основанная на выполнении самостоятельной работы.

### **III. Методическая часть**

#### ***3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.***

Программа по командному игровому виду спорта волейбол:

1) содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка (теория и методика физической культуры и спорта);
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- самостоятельная работа;
- промежуточная (итоговая) аттестация;
- избранный вид спорта.

Избранный вид спорта включает в себя:

- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- интегральную подготовку;
- участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в товарищеских матчах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика. В зависимости от подготовленности обучающихся, тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки. Для последующего года обучения излагается только новый материал, а для закрепления и совершенствования изученных навыков используется материал, изложенный для младших возрастных групп, который в программе специально не оговаривается. В то же время, если перспективные обучающиеся освоили предусмотренный программой материал, тренер-преподаватель может перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для следующего этапа подготовки.

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

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

Задачи и преимущественная направленность тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

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

- укрепление здоровья обучающихся.

Задачи и преимущественная направленность этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

### ***3.1.1. Предметная область Теория и методика физической культуры и спорта (далее Теоретическая подготовка)***

Основными формами теоретических занятий являются: семинарские занятия с активным участием обучающихся в обсуждении темы занятий; групповые и/или индивидуальные инструктажи на серию и/или отдельные игры, изучение противника; просмотр видеоматериалов.

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.

Посещение обучающимися официальных спортивных соревнований проводится за счет часов отведенных на теоретическую подготовку;

Содержание предметной области «Теоретическая подготовка», включает в себя следующие темы:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов в волейболе; федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу; 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);
- 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;
- национальные и культурные особенности Красноярского края, Российской Федерации (координирует тренер-преподаватель).

## **Программный материал для групп начальной подготовки.**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика классического 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. Спортивная экипировка. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. 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 и пляжный волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и пляжный волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## **Программный материал тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

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 и пляжного волейбола.* Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу и пляжному волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу и пляжному волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному 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 и пляжным 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 и пляжном волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. 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 и пляжный 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.

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

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

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным 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. 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. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

## **Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу и пляжному волейболу. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

2. *Краткий обзор состояния и развития волейбола и пляжного волейбола.* Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу и пляжному волейболу другим странам в развитии этих спортивных дисциплин волейбола. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно - соревновательной деятельности молодых волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития волейбола и пляжного волейбола.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека* и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов и спортсменов пляжного волейбола в возрастном аспекте. Качественные особенности спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом и пляжным волейболом на организм занимающихся. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически - восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

4. *Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.* Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. *Организация и проведение соревнований.* Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол и пляжный волейбол, по подвижным и подготовительным играм, по мини-волейболу, пляжному волейболу, их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

6. *Основы техники и тактики игры в классический и пляжный волейбол.* Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития волейбола и пляжного волейбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. *Основы методики обучения и тренировки по волейболу и пляжному волейболу.* Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

8. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр.

Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

### 3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развития функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершения всех сторон подготовки.

Физическая подготовка подразделяется на:

1. Общую физическую подготовку;
2. Специальную физическую подготовку.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост									
Мышечная масса									
Быстрота									
Скоростно-силовые									
Сила									
Выносливость									
Анаэробные возможности									
Гибкость									
Координационные способности									
Равновесие									

#### «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на:

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта волейбол;

-освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики игры. У детей 9-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки:

*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:* упражнения для рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц, шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками; наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в вися; переход из положения лежа на спине в сед и обратно;

смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения для развития координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях; опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед; акробатические упражнения, перекувырки вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту;

*Упражнения на равновесие* - броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями; игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для развития быстроты* - старты и бег на отрезках от 30 до 100м; повторное преодоление отрезков 20-30м со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время; бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения; кратковременные ускорения в облегченных условиях; общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе; игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий; метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса; ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

*Упражнения для развития силы* - подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов; упражнения с набивными мячами, переноска и перекувырки груза; лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах; висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры; упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера; лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната; упражнения со штангой, эспандером; метание мячей, толкание ядра, камней на дальность.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств* - прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега; многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину; метание гранат, набивных мячей, толкание ядра; бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями; подвижные игры и использованием отягощений; игры на местности; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза; спортивные игры с применением силовых приемов; общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

### **Этап начальной подготовки**

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол,

подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом или гандболом.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах.

*Упражнения для развития ловкости.* Применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные с разворотом на 90°, 180°, в приседе и т.д.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.)

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 10 до 20 м со старта и с ходу с максимальной скоростью (для волейболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Предпочтение отдается игровому методу.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, 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 или скрестными шагами.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости волейболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шести, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными, гандбольными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, 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 или скрестными шагами.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Строевые упражнения.* Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

*Общеразвивающие упражнения:* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.); - упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднятие ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах; - упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег на месте в упоре - сериями по 6-10 сек.; Бег на месте - сериями по 6-10 сек.; Семенящий бег с ускорением. Семенящий бег в быстром темпе. Бег с высоким подниманием колен. Бег с забрасыванием голени назад. Ускорение. Переход от семенящего бега к ускорению. Быстрые прыжки на одной ноге. Бег на дистанции 30-100 м. Встречные эстафеты. Прыжки. Бег с ходу на дистанции 20-30м. Бег со средней скоростью и рывки по сигналу. Бег с изменением направления движения до 180 градусов. «Челночный бег». Бег боком и спиной вперед (на 10-12 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в разном положении стойкам. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития силы.* Жим лежа на спине с максимальным весом 3-4 подхода, до ощущения утомления. Шаги в гандбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 сек до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением до 20 – 25 кг над головой 3-4 подхода. Упражнение для укрепления мышц спины. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игрок. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д.



*Упражнения для развития координации.* Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Стойка на руках. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас. Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта - например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5-метровой вышки: солдатиком, головой вниз, совершая сальто. Отлично помогает для развития координации, а следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

### **3.1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на:

- 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.

**Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития специальной выносливости* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча. 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 йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). 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 двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. 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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед 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 степы (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 по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча 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 пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч наполненный водой, песком и т.д. 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 волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча

и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока. Стоя у стены (щита) с утяжеленным 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 мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью и т. д. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по

форме к соревновательным движениям. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг. Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед - вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх - вперед 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, тоже левой. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении, в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен). Стоя на лицевой линии лицом к сетке. Бросок гандбольного мяча

через сетку - в опорном положении и в прыжке с места и с разбега. Броски утяжеленного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения по мячу, подвешенному на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Броски утяжеленного 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 утяжеленного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски утяжеленного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с разбега, в прыжке через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного волейбольной пушкой. Чередование бросков утяжеленного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С утяжеленным волейбольным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но броски одной рукой. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом» (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного утяжеленного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещений, после поворотов, после прыжка в глубину (спрыгивания). Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в пол, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами вправо, влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений. «Нападающий» с

утяжеленным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски мяча перед собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего». «Нападающие» выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действиях в нападении, «блокирующий» выбирает место и «блокирует» (заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но «блокирующих» у сетки двое, трое.

Подходя творчески к составлению планов тренировочных занятий, тренер - преподаватель на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы.

### **3.1.4. Предметная область «Избранный вид спорта – волейбол»**

Предметная область «Избранный вид спорта – волейбол» - включает в себя:

1. Техническую подготовку,
2. Тактическую подготовку,
3. Интегральную подготовку,
4. Участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Предметная область «Избранный вид спорта – волейбол» направлена на:

- овладение основами техники и тактики волейбола;
- 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 обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

#### **3.1.4.1. Техническая подготовка**

Техническая подготовка — процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Техническая подготовка в волейбол включает в себя несколько моментов: стойки, перемещения, нападающий удар, подачи, передачи.

Задачи технической подготовки:

- овладение основной техникой игры;
- прочное освоение технических приемов;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей обучающегося;
- совершенствование техники с учетом игровых функций обучающегося в команде;
- обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках занятиях и спортивных соревнованиях.

#### **Этап начальной подготовки**

##### ***Первый и второй годы обучения***

##### ***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 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2. 4: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### **Этап начальной подготовки**

#### **Третий год обучения**

#### Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком: сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях: встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку: передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2.2-3-4; 6-3-2.6-3-4: передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4. 3-2. 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

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

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

#### Техника защиты

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

– Прием мяча сверху двумя руками: брошенного партнером через сетку: в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием подачи нижней прямой.

– Прием снизу двумя руками: брошенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно: прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

– Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

– Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в

прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Первый и второй годы обучения***

##### 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 правой).

##### Техника защиты

1. *Перемещения и стойки*: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. *Прием мяча*: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево): прием отскочившего от сетки мяча.

3. *Блокирование*: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, 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.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Третий год обучения***

##### Техника нападения

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

2 *Передачи сверху двумя руками*: - на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние до 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. - в прыжке (вверх назад):

- а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;
  - б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения;
  - в) на точность в пределах границ площадки. - чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
- 3 *Поддачи*: 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; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.
  - 4 *Нападающие удары*: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 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; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты

- 1 *Перемещения и стойки*: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
- 2 *Прием мяча*: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
- 3 *Блокирование*: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па 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.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### **Четвертый год обучения**

#### Техника нападения

- 1 *Стойки и 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; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.
- 3 *Нападающие удары:* нападающий удар с передачи в прыжке; 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.

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### **Пятый год обучения**

#### Техника нападения

- 1 *Стойки и 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 точность.
- 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 слабой 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 *Стойки и перемещения:* сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
- 2 *Прием мяча сверху и снизу двумя руками:* отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
- 3 *Блокирование:* одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

##### ***Первый, второй год обучения***

#### Техника нападения

- 1 *Стойки и перемещения*  
Стойки и перемещения в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.
- 2 *Передача мяча*  
Передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения.  
Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.  
Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.  
Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.  
Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.  
Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке
- 3 *Подача мяча*  
Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.  
Верхняя прямая планирующая подача на точность.  
Силовая подача в прыжке.  
Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.
- 4 *Нападающие удары*  
Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с

различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку - за боковую линию (блок-аут).

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

#### *Техника защиты*

##### *1 Прием мяча*

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

##### *2 Блокирование*

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны и неизвестны зоны и направления ударов).

#### **4.1.4.2. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и их способы, позволяющие применить более гибкую тактику. Способы ведения игры делятся на индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

*Индивидуальные действия* — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

*Групповые действия* представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

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

Основными задачами тактической подготовки волейболистов являются:

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

#### **Этап начальной подготовки**

##### ***Первый, второй год обучения***

##### **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 I 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».

### **Этап начальной подготовки**

#### **Третий год обучения**

##### Тактика нападения

- 1 *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара: чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
- 2 *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3.4 и 2: при второй передаче игроков зон 3.4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4,2 при приеме подачи.
- 3 *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3. вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2. вторая передача в зону 3.

##### Тактика защиты

- 1 *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи: определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней): выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
- 2 *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
- 3 *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2: игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **Первый, второй год обучения**

##### 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 из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
- 2 *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4): игроков задней и передней линии (игроков зон 6. 5. 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
- 3 *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).



### Тактика защиты

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

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Третий год обучения***

### 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 перебивания 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 на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.
- 3 *Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

### Тактика защиты

- 1 *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке

- (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).
- 2 *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:
- а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,
- б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),
- в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий:
- а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;
- б) 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 командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### **Четвертый год обучения**

#### Тактика нападения

- 1 *Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.
- 2 *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке

(при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

#### Тактика защиты

- 1 *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.
- 2 *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии:  
а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);  
б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы;  
игроков задней и передней линии:  
а) зоны 6 с блокирующими (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.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Пятый год обучения***

##### Тактика нападения

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

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

## Этап совершенствования спортивного мастерства

### Первый, второй год обучения

#### Тактика нападения

- 1 *Индивидуальные действия:* чередование нападающих ударов на силу и точность; имитация нападающего удара и откидка; имитация передачи в прыжке и нападающий удар; чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению; чередование передачи: в прыжке, после имитации удара; чередование передачи и ударов с первой передачи; нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.
- 2 *Групповые действия:* тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии); тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.
- 3 *Командные действия:* тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока; варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего; сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего; сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

#### Тактика защиты

- 1 *Индивидуальные действия:* индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки; выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.
- 2 *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед»; взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».
- 3 *Командные действия:* варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1; система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

### **3.1.4.3. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки - это осуществление связей между:

- физической и технической подготовкой;
- технической и тактической подготовкой;
- тактической и физической подготовкой.

Основные средства интегральной подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);
- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение);
- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- контрольные игры с установками на игру.

#### **Этап начальной подготовки**

##### ***Первый и второй годы обучения***

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

##### ***Третий год обучения***

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

## **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### ***Первый и второй годы обучения***

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

### ***Третий год обучения***

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

### ***Четвертый год обучения***

- 1 Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- 2 Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
- 3 Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- 4 Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- 5 Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- 6 Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- 7 Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению

применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

### ***Пятый год обучения***

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### ***Первый, второй год обучения***

- 1 Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
- 2 Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
- 3 Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.
- 4 Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
- 5 Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.
- 6 Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.



### 3.1.4.4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

#### Участие в соревнованиях

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы волейболисты научились максимально реализовать в условиях основных соревнований все то, что они усвоили в процессе тренировочных занятий.

Задачи соревновательной подготовки решаются в тренировочной и соревновательной деятельности посредством:

- интегральной подготовки (реализация в единстве структурных компонентов соревновательной деятельности) в процессе игровых действий в двусторонней игре в волейбол;
- соревнований по технико-тактической, физической подготовке;
- соревнований по мини-волейболу (дети 9-10 лет), по волейболу 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 6:6 (внутри тренировочной группы);
- контрольных игр с подбором спарринг - партнеров различных по стилю игры и уровню подготовленности;
- подводящих соревнований.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть оптимальное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в многолетней подготовке (в год) указаны с учетом ФССП по виду спорта волейбол в таблице.

№ п/п	Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1	Контрольные	1-3	1-3	3-5		3-5			5-7		
2	Отборочные	-	-	1-3		1-3			1-3		
3	Основные	1	1	3		3			3		
	<b>Всего игр:</b>	<b>20</b>	<b>20-25</b>	<b>40-50</b>		<b>50-60</b>			<b>60-70</b>		

На этапе начальной подготовки на одну игру отводится два часа, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на одну игру отводится: в группах первого года обучения два часа, на втором – пятом по три часа.

Для каждого коллектива спортсменов (команды) в определенные сроки есть спортивные соревнования, от результатов которых зависит главная оценка их деятельности. На таких соревнованиях обучающиеся демонстрируют свои наивысшие достижения.

#### Инструкторско-судейская практика

Инструкторско-судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в судействе волейбола.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий следующее:

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### Первый год.

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

#### Второй год.

- Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
- Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### Третий год.

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

#### Четвертый год.

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей СДЮСШОР по мини-волейболу и волейболу.
- Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### Пятый год.

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
- Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и в своей СДЮСШОР. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
- Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
- Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Практика судейства на соревнованиях по волейболу в СДЮСШОР, общеобразовательных школах, на районных и муниципальных соревнованиях.
- Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

## **На этапе спортивного совершенствования мастерства**

### Первый, второй год.

- Проведение тренировочных занятий различной направленности.
- Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
- Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
- Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.
- Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
- Организация и проведение соревнований по волейболу в коллективе, районе.
- Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей СДЮСШОР.
- Организация и проведение соревнований внутри СДЮСШОР, в районе, городе. Практика судейства на муниципальных и региональных соревнованиях.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

#### **Требования к инструктажу по технике безопасности**

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: в игровом спортивном зале, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всего тренировочного процесса обязан проводить инструктаж: вводный, первичный, повторный, внеплановый и текущий.

*Вводный* инструктаж проводится перед самым первым занятием. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будут проходить тренировочные занятия, порядок пребывания обучающихся на тренировке, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, требование пожарной безопасности, а также оказание первой помощи пострадавшему. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

*Первичный* инструктаж проводится на первом занятии и рассматриваются такие вопросы, как общие сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов по мячу, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся рядом с игроками, действия при возникновении опасных ситуаций (пожар в помещении и в коридоре, травма). Повторный инструктаж проводится не позже чем через 6 месяцев. В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

*Внеплановый* инструктаж проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направленно к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

*Текущий* инструктаж проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

Инструктаж следует проводить в форме напоминания о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях.

#### **Общие правила безопасности.**

Тренировочные занятия проводятся в соответствии утвержденного директором СДЮСШОР расписания.

К тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

- запрещается носить украшения - булавки, браслеты и т. п., которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Основные требования при проведении тренировочных занятий и соревнований к игровому залу и оборудованию следующие:

- проверяются надежности установки и крепления ворот, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке (полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность);

- начинать тренировочные занятия можно только в помещении с сухими и чистыми

полами;

- приборы отопления ограждаются сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Основные требования при проведении тренировочных занятий и соревнований к обучающимся и тренерам-преподавателям следующие:

- проводить тренировочные занятия не допускается в отсутствие тренера - преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему обучающихся;

- тренировочное занятие обязательно начинается с разминки;

- соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) судьи (тренера - преподавателя);

- выполнять правила игры в волейбол;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) судьи (тренера-преподавателя);

- под руководством тренера - преподавателя по окончании тренировочного занятия убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- по окончании тренировочного занятия организованно покинуть место проведения занятия, снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

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

–при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации СДЮСШОР;

–занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

–при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СДЮСШОР, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

–при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации СДЮСШОР и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки определяется:

- а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью;
- б) общим объемом работы;
- в) интенсивностью и напряженностью работы.

Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательного упражнения. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели, параметры общего объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для эффективного управления подготовкой резервов необходимо, чтобы нормативные показатели тренировочных нагрузок были адекватны нагрузкам, применяемые на том или ином этапе многолетней тренировки.

Следует учитывать, что соревновательные нагрузки являются сильным раздражителем, оказывающим значительное воздействие на юного спортсмена. Участие в соревнованиях связано с большими энергетическими затратами, высоким нервным и физическим напряжением.

Объем предельных тренировочных нагрузок на каждом из этапов реализуемой Программы не должны превышать численные значения, представленных в таблице.

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

Максимальный этапный норматив	Этапы и годы подготовки				Совершенствование спортивного мастерства
	Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	10
Продолжительность тренировочного занятия (час/мин)	2/90	2/90	3/135	3/135	4/180
Количественный состав группы (человек)	25	20	18	16	14
Общее количество часов в год	270	360	540	810	1080
Общее количество тренировок в год	135	180	180	270	450

## **IV. Система контроля и зачетные требования Программы**

### ***4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.***

Основным критерием реализации Программы являются этапные результаты обучающихся и выполнение разрядных требований определенных в последней редакции ЕВСК. Комплексы контрольных тестов и упражнений для оценки результатов освоения этапа (периода) Программы составлены по предметным областям:

1. «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» включают в себя упражнения, составленные с учетом ФССП по волейболу;
2. «Избранный вид спорта» включает в себя 4 упражнения в зависимости от этапа (периода) обучения;
3. «Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя тестирование (5 вопросов) по пройденным темам.

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам контрольных тестов и упражнений набрал:

- 50 – 40 баллов (Программа, полностью освоенная на этапе обучения);
- 39 - 33 балла (Программа, освоенная в необходимой степени на этапе обучения).

Программа считается не освоенной, если обучающийся набрал менее 33 баллов.

#### **4.1.1. Контрольные тесты и упражнения на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Группы начальной подготовки 1 года обучения**

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6
		юноши	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5
		юноши	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	110	115	120	125	130
		юноши	120	125	130	135	140
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0
		юноши	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	22	24	26	28	30
		юноши	28	30	32	34	36
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Верхняя передача над собой (количество раз)	2	4	6	8	10	
7	Нижняя передача над собой (количество раз)	2	4	6	8	10	
8	Верхняя – нижняя передача в паре (количество раз)	4	5	6	7	8	
9	Верхняя – нижняя передача в паре через сетку (количество раз)	3	4	5	6	7	
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.	1	2	3	4	5	

**Группы начальной подготовки 2 года обучения**

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	7,0	6,9	6,7	6,5	6,3
		юноши	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	13,1	12,9	12,7	12,5	12,3
		юноши	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	125	130	135	140	145
		юноши	140	145	150	155	160
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
		юноши	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	25	27	29	31	33
		юноши	30	32	34	36	38
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Верхняя передача над собой (количество раз)	2	4	6	8	10	
7	Нижняя передача над собой (количество раз)	2	4	6	8	10	
8	Верхняя – нижняя передача в паре (количество раз)	4	5	6	7	8	
9	Верхняя – нижняя передача в паре через сетку (количество раз)	3	4	5	6	7	
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.	1	2	3	4	5	



### Группы начальной подготовки 3 года обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
		юноши	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
		юноши	12,3	12,1	11,9	11,7	11,5
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	140	145	150	155	160
		юноши	160	165	170	175	180
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
		юноши	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	27	29	31	33	35
		юноши	32	34	36	38	40
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Верхняя передача у стены, стоя лицом (количество раз)		2	4	6	8	10
7	Нижняя передача у стены, стоя лицом (количество раз)		2	4	6	8	10
8	Прием подачи на точность из зоны 6 в зону 3 (количество раз)		1	2	3	4	5
9	Подача - верхняя прямая (количество раз)		1	2	3	4	5
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

#### 4.1.2. Контрольные тесты и упражнения на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(этап спортивной специализации)

##### Тренировочный этап 1 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9
		юноши	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	12,7	12,5	12,3	12,1	11,9
		юноши	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	145	150	155	160	165
		юноши	165	170	175	180	185
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
		юноши	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	27	29	31	33	35
		юноши	33	35	37	39	41
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Вторая передача на точность (количество раз)		3	4	5	6	7
7	Вторая передача на точность (количество раз)		3	4	5	6	7
8	Прием подачи на точность (количество раз)		2	3	4	5	6
9	Подача - верхняя прямая (количество раз)		2	3	4	5	6
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

### Тренировочный этап 2 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9
		юноши	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	12,7	12,5	12,3	12,1	11,9
		юноши	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	145	150	155	160	165
		юноши	165	170	175	180	185
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
		юноши	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	27	29	31	33	35
		юноши	33	35	37	39	41
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Вторая передача на точность (количество раз)		3	4	5	6	7
7	Вторая передача на точность (количество раз)		3	4	5	6	7
8	Прием подачи на точность (количество раз)		2	3	4	5	6
9	Подача - верхняя прямая (количество раз)		2	3	4	5	6
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

**Тренировочный этап 3 год обучения**

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7
		юноши	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	12,5	12,3	12,1	11,9	11,7
		юноши	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	155	160	165	170	175
		юноши	173	178	183	188	193
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
		юноши	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	28	30	32	34	36
		юноши	35	37	39	41	43
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Вторая передача на точность (количество раз)		4	5	6	7	8
7	Вторая передача на точность (количество раз)		4	5	6	7	8
8	Нападающий прямой удар (количество раз)		1	2	3	4	5
9	Подача - верхняя прямая (количество раз)		1	2	3	4	5
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

### Тренировочный этап 4 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
		юноши	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6
		юноши	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	158	163	168	173	178
		юноши	175	180	185	190	195
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
		юноши	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	29	31	33	35	37
		юноши	36	38	40	42	44
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Вторая передача на точность (количество раз)		5	6	7	8	9
7	Вторая передача на точность (количество раз)		5	6	7	8	9
8	Нападающий прямой удар (количество раз)		2	3	4	5	6
9	Подача - верхняя прямая (количество раз)		1	2	3	4	5
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

### Тренировочный этап 5 год обучения

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5
		юноши	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	12,3	12,1	11,9	11,7	11,5
		юноши	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	160	165	170	175	180
		юноши	180	185	190	195	200
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
		юноши	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	30	32	34	36	38
		юноши	37	39	41	43	45
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Вторая передача на точность (количество раз)		6	7	8	9	10
7	Вторая передача на точность (количество раз)		6	7	8	9	10
8	Нападающий прямой удар (количество раз)		3	4	5	6	7
9	Подача - верхняя прямая (количество раз)		1	2	3	4	5
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

#### 4.1.3. Контрольные тесты и упражнения на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Контрольные тесты, упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
<b>Предметная область «Общая физическая подготовка»</b>							
1	Бег 30 м, сек	девушки	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
		юноши	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Челночный бег 5:6 м, сек	девушки	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
		юноши	11,7	11,5	11,3	11,1	10,9
3	Прыжок в длину с места, см	девушки	170	175	180	185	190
		юноши	200	205	210	215	220
<b>Предметная область «Специальная физическая подготовка»</b>							
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	девушки	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5
		юноши	15,	15,5	16,0	16,5	17,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	девушки	30	32	34	36	38
		юноши	38	40	42	44	46
<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>							
6	Нападающий удар (количество раз)		6	7	8	9	10
7	Блокирование одиночное (количество раз)		1	2	3	4	5
8	Прием мяча после нападающего удара (количество раз)		6	7	8	9	10
9	Подача - верхняя (количество раз)		1	2	3	4	5
<b>Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»</b>							
10	Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

#### 4.1.4. Индивидуальный отбор (набор).

Индивидуальный отбор (набор) осуществляется на основании Положения «О порядке приема поступающих на дополнительную предпрофессиональную программу по командному игровому виду спорта Волейбол».

Система оценок при проведении индивидуального отбора в СДЮСШОР – бальная. Минимальный балл для зачисления поступающих на этап начальной подготовки -17 баллов. Минимальный балл для зачисления поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 26 баллов.

#### Контрольные упражнения для зачисления на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Контрольные упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
1	Бег 30 м, сек		<b>До года</b>				
		девушки	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
		юноши	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
			<b>Свыше года</b>				
		девушки	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7
	юноши	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	
2	Челночный бег 5:6 м, сек		<b>До года</b>				
		девушки	13,7	13,5	13,3	13,1	12,9
		юноши	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8
			<b>Свыше года</b>				
		девушки	13,5	13,3	13,1	12,9	12,7
	юноши	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	
3	Прыжок в длину с места, см		<b>До года</b>				
		девушки	100	105	110	115	120
		юноши	110	115	120	125	130
			<b>Свыше года</b>				
		девушки	115	120	125	130	135
	юноши	130	135	140	145	150	
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м		<b>До года</b>				
		девушки	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
		юноши	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
			<b>Свыше года</b>				
		девушки	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
	юноши	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см		<b>До года</b>				
		девушки	18	20	22	24	26
		юноши	20	22	24	26	28
			<b>Свыше года</b>				
		девушки	21	23	25	27	29
	юноши	22	24	26	28	30	



**Контрольные упражнения для зачисления на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(этап спортивной специализации)**

№	Контрольные упражнения	БАЛЛЫ					
		1	2	3	4	5	
1	Бег 30 м, сек	<b>До 2 лет</b>					
		девушки	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3
		юноши	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
		<b>Свыше 2 лет</b>					
		девушки	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		юноши	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2	Челночный бег 5:6 м, сек	<b>До 2 лет</b>					
		девушки	13,1	12,9	12,7	12,5	12,3
		юноши	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2
		<b>Свыше 2 лет</b>					
		девушки	12,9	12,7	12,5	12,3	12,1
		юноши	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
3	Прыжок в длину с места, см	<b>До 2 лет</b>					
		девушки	135	140	145	150	155
		юноши	145	150	155	160	165
		<b>Свыше 2 лет</b>					
		девушки	145	150	155	160	165
		юноши	153	158	163	168	173
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	<b>До 2 лет</b>					
		девушки	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
		юноши	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
		<b>Свыше 2 лет</b>					
		девушки	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
		юноши	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	<b>До 2 лет</b>					
		девушки	23	25	27	29	31
		юноши	25	27	29	31	33
		<b>Свыше 2 лет</b>					
		девушки	24	26	28	30	32
		юноши	27	29	31	33	35
<b>Техническая программа</b>							
6	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, выполняется из 7 попыток	1	2	3	4	5	
7	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, выполняется из 7 попыток	1	2	3	4	5	
8	Прием подачи на точность из зоны 6 в зону 3, выполняется из 7 попыток	1	2	3	4	5	

## **4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

### **4.2.1. Указания к выполнению контрольных упражнений**

#### **Предметная область «Общая физическая подготовка»**

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

2. Бег 30 м: 5 х 6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу участник бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Измерение производится с точностью до 0,1с.

3. Прыжки в длину с места По команде тренера-преподавателя обучающийся подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка, обучающемуся следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

#### **Предметная область «Специальная физическая подготовка»**

##### 4. Бросок мяча весом 1 килограмм из-за головы двумя руками стоя

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения стоя. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

5. Прыжок вверх с места со взмахом руками Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике Абалакова. Оценка результата: определяется высота подскока в сантиметрах по высвободившейся длине ленты во время прыжка. Фиксируется лучший из двух попыток.

#### **Предметная область «Избранный вид спорта»**

##### *Обязательная техническая программа*

*На этапе начальной подготовки первый, второй года обучения*

<b>Задание</b>	<b>Критерий</b>	<b>Особенности выполнения</b>
Верхняя передача над собой (из 3 попыток)	Количество раз (без потери мяча)	Выполнение в кругу диаметром 3 метра
Нижняя передача над собой (из 3 попыток)	Количество раз (без потери мяча)	
Верхняя - нижняя передача в паре	Количество раз (без потери мяча)	Расстояние между обучающимися не менее 3 м
Верхняя - нижняя передача в паре через сетку	Количество раз (без потери мяча)	Высота сетки: -мальчики –210 см; - девушки - 200 см.

*На этапе начальной подготовки третий год обучения*

<b>Задание</b>	<b>Критерий</b>	<b>Особенности выполнения</b>
Верхняя передача у стены, стоя лицом (из 10 раз)	Количество раз (без потери мяча)	Расстояние до стены не менее 1,5 м
Нижняя передача у стены, стоя лицом (из 10 раз)	Количество раз (без потери мяча)	Расстояние до стены не менее 1,5 м
Прием подачи на точность из зоны 6 в зону 3 (из 8 раз)	Количество раз (приемов)	Подача подается с середины площадки
Подача - верхняя прямая (из 8 раз)	Количество раз	Высота сетки: -мальчики –210 см; - девушки - 200 см.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого, второго года обучения*

<b>Задание</b>	<b>Критерий</b>	<b>Особенности выполнения</b>
Вторая передача на точность (из 10 раз)	Количество раз (на точность передачи мяча)	Передача выполняется из зоны 3 в зону 4 с наброса мяча
Вторая передача на точность (из 10 раз)	Количество раз (на точность передачи мяча)	Передача выполняется из зоны 2 в зону 4 с наброса мяча
Прием подачи на точность (из 8 раз)	Количество раз (на точность приема мяча)	Прием выполняется из зоны 5 в зону 2
Подача - верхняя прямая (из 8 раз)	Количество раз	Высота сетки: -мальчики –230 см; - девушки - 215 см.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего, четвертого, пятого года обучения*

<b>Задание</b>	<b>Критерий</b>	<b>Особенности выполнения</b>
Вторая передача на точность (из 10 раз)	Количество раз (на точность передачи мяча)	Передача выполняется из зоны 3 в зону 2 стоя спиной с наброса
Вторая передача на точность (из 10 раз)	Количество раз (на точность передачи мяча)	Передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 с наброса
Нападающий прямой удар (из 7 раз)	Количество раз	Нападающий удар выполняется из зоны 4 в зону 4,5.
Подача - верхняя прямая (из 5 раз)	Количество раз	Подача выполняется по зонам. Высота сетки: -мальчики –243 см; - девушки - 224 см.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*

<b>Задание</b>	<b>Критерий</b>	<b>Особенности выполнения</b>
Нападающий удар (из 10 раз)	Количество раз	Нападающий удар выполняется из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.
Блокирование одиночное (из 5 раз)	Количество раз	Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали
Прием мяча после нападающего удара (из 10 раз)	Количество раз	Защитник располагается в зоне 5 и зоне 1
Подача - верхняя (из 5 раз)	Количество раз	Подача выполняется в прыжке.

**Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта»**

Тесты по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» включают в себя 5 вопросов по пройденным темам в соответствии этапа (периода) обучения. Тесты разрабатываются и утверждаются единожды на тренерском совете (исключение составляет необходимость внесения в тестирование изменений и дополнений).

#### **4.2.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Освоение Программы, в том числе отдельной её части, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном СДЮСШОР.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем на основании содержания Программы и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового тематического плана Программы согласно расписания занятий.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты Программы каждым обучающимся;
- полноты выполнения Программы;
- обоснованности перевода обучающихся на следующий год, этап обучения;
- результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Обучающиеся, ставшие в течение учебного года победителями или призерами муниципальных, региональных, межрегиональных или всероссийских спортивных соревнований, считаются досрочно аттестованными по предметной области «Избранный вид спорта» (обязательная техническая программа).

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким тестам Программы или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующему тесту не более двух раз в сроки, определяемые СДЮСШОР, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз создается комиссия СДЮСШОР.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных тестов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющую академическую задолженность, переводятся на следующий этап условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие академическую задолженность в установленные сроки, отчисляются из СДЮСШОР, как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению Программы и выполнению учебного плана.

По окончании обучения обучающемуся выдается документ, образец которого устанавливается СДЮСШОР.

**4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.**

С учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол обучающиеся выполнившие нормативные требования зачисляются на программу спортивной подготовки.

*Нормативные требования для перевода на программу спортивной подготовки.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Этапы подготовки		
			НП	ТЭ	ССМ
Скоростные качества	Бег 30 м, сек	М	≤ 6,0	≤ 5,5	≤ 5,0
		Ж	≤ 6,6	≤ 6,0	≤ 5,5
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек	М	≤ 12,0	≤ 11,5	≤ 11,0
		Ж	≤ 12,5	≤ 12,0	≤ 11,5
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, метр	М	≥ 8,0	≥ 10,0	≥ 16,0
		Ж	≥ 6,0	≥ 8,0	≥ 12,0
	Прыжок в длину с места, см	М	≥ 140	≥ 180	≥ 200
		Ж	≥ 130	≥ 160	≥ 180
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	М	≥ 36,0	≥ 40	≥ 45
		Ж	≥ 30,0	≥ 35	≥ 38
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	М		X	X
		Ж		X	X

**Обязательная техническая программа**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Контрольные упражнения	Год обучения				
		1	2	3	4	5
1	Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4 (из 10 раз)	≥ 5	≥ 6	≥ 7	≥ 8	≥ 9
2	Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,6,5 (из 8 раз)	≥ 5	≥ 6	≥ 7	≥ 8	≥ 8
3	Нападающий удар прямой (из 5 раз в каждую зону): - из зоны 4 в зону 5 с высоких и средних передач; - из зоны 3 в зону 5; - из зоны 2 в зону 1.	≥ 8	≥ 9	≥ 11	≥ 11	≥ 13
4	Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из 5 раз)	≥ 3	≥ 3	≥ 4	≥ 4	≥ 4

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Контрольные упражнения	Год обучения	
		1	2
1	Прием подачи и доводка мяча в зону 2. (из 8 раз)	≥ 7	≥ 8
2	Подача в прыжке на точность, из 8 раз (в правую и левую половины площадки)	≥ 7	≥ 8
3	Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5 (из 5 раз в каждую зону)	≥ 8	≥ 9
4	Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из 5 раз)	≥ 4	≥ 4

## **V. Перечень информационного обеспечения Программы**

### *5.1. Список литературы*

1. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004
3. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001
4. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
5. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
10. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982
11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
12. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
13. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
14. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 1968

### *5.2. Аудиовизуальные средства*

Компактные видеодиски DVD подготовлены тренерской комиссией Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

1. Комплексная тренировка связующего игрока.- Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.
2. Методические рекомендации по подготовке либеро. – Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.
4. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение (методическое пособие).- Подготовили Фомин Е.В., Гревцов А.А. – Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2011.
5. Волейбол. Методические издания №1-18. Техника игры. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2014.

### *5.3. Интернет-ресурсы*

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>) 179
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).