

## АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:

- Е. В. Фомин** кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник физической культуры РФ;
- А. С. Ананьин** кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;
- А. В. Дворников** кандидат педагогических наук;
- В. А. Григорьев** кандидат педагогических наук;
- К. Д. Субботин** тренер по физической подготовке команд высшего спортивного мастерства по пляжному волейболу, специалист в области физической культуры, спорта, реабилитации и фитнеса.

## РЕЦЕНЗЕНТЫ:

- Михаил Николаевич Подлозный** – заместитель генерального директора ОО «Всероссийская федерация волейбола», мастер спорта СССР, Заслуженный тренер России.
- Лариса Владимировна Булыкина** – заведующая кафедрой теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», кандидат педагогических наук, доцент.
- Сергей Михайлович Карпович** – директор ГБУ «СШОР № 21» Москомспорта.

Учебно-методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки)» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 680 от 30 августа 2013г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 30162 от 14 октября 2013г. с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации № 741 от 15 июля 2015г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 38483 от 12 августа 2015 г.).

Типовая программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	5
2.	Нормативная часть	8
2.1	Структура учебно-тренировочного процесса.	8
2.2	Календарный план-график спортивной подготовки.	10
2.3	Годовой план спортивной подготовки.	11
2.4	Продолжительность этапа начальной подготовки, возраст детей для зачисления и минимальное количество занимающихся в группе.	12
2.5	Требования к объему учебно-тренировочного процесса.	12
2.6	Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха.	13
2.7	Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре учебно-тренировочного процесса.	14
2.8	Требования к участию волейболистов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях.	16
2.9	Требования к объему соревновательной деятельности.	16
2.10	Перечень учебно-тренировочных мероприятий.	17
2.11	Медицинские и восстановительные мероприятия.	17
2.12	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19
3.	Методическая часть	20
3.1	Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.	20
3.2	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей развития детей.	21
3.3	Рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы.	38
3.4	Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	39
3.5	Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.	42

3.6	Программный материал по видам спортивной подготовки.	43
3.6.1	Теоретическая подготовка.	43
3.6.2	Физическая подготовка.	44
3.6.3	Техническая подготовка.	55
3.6.4	Тактическая подготовка.	61
3.6.5	Интегральная подготовка.	63
3.7	Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля.	66
3.8	Планы антидопинговых мероприятий.	71
3.9	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения.	73
3.10	Воспитательная работа и психологическая подготовка.	74
4.	Система контроля и зачетные требования.	83
4.1	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки.	83
4.2	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки.	83
4.3	Виды контроля и сроки его проведения.	85
4.4	Критерии оценки результатов реализации программы спортивной подготовки.	86
4.4.1	Контроль уровня физической подготовленности.	86
4.4.2	Контроль уровня технической подготовленности.	92
4.4.3	Контроль уровня теоретической подготовленности.	105
4.5	Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группу на этапе начальной подготовки.	106
5.	Перечень информационного обеспечения	108
6.	План физкультурных и спортивных мероприятий	111
7.	Приложения	114
7.1	Примерная инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу	114
7.2	Примерный календарный учебно-тренировочный план-график для этапа начальной подготовки первого года	116

7.3	Примерное распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам этапа начальной подготовки первого года (часов)	117
7.4	Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по технической подготовке для этапа начальной подготовки первого года.	118
7.4.1	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению верхней прямой подаче.	118
7.4.2	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению передаче мяча сверху двумя руками.	120
7.4.3	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению приему мяча снизу двумя руками.	122
7.4.4	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению нападающему удару.	124
7.5	Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке	125
7.5.1	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной силы	125
7.5.2	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты	128
7.5.3	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости	130
7.5.4	Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости	132
7.6	Примерный каталог подвижных и спортивных игр специальной направленности.	134

## 1. Пояснительная записка

Учебно-методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки)» (далее – Типовая программа) представляет собой программно-методический комплекс нормативных и учебно-методических материалов, определяющих содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» на этапе начальной подготовки.

Типовая программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (утвержден приказом Министерства спорта России от 30 августа 2013г. № 680 зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 30162 от 14 октября 2013 г. с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации № 741 от 15 июля 2015 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 38483 от 12 августа 2015 г.) (далее – ФССП), является учебно-методическим пособием и основой для разработки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Типовая программа рекомендована к использованию в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля и образовательных организациях дополнительного образования, при наличии структурного подразделения по спортивной подготовке (далее – организациях, осуществляющих спортивную подготовку).

В соответствии с требованиями ФССП и на основании Типовой программы организацией, осуществляющей спортивную подготовку, разрабатывается и реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, с учетом специфики субъекта Российской Федерации (муниципального образования), организации, осуществляющей спортивную подготовку, авторского подхода тренера по виду спорта.

Цель Типовой программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «Волейбол».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «Волейбол»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма юных волейболистов;
- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники волейбола;
- освоение основ тактики волейбола;

- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

При разработке Типовой программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке волейболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При дальнейшей разработке программы спортивной подготовки на основе Типовой программы, организацией, осуществляющей спортивную подготовку, необходимо учитывать следующие дидактические принципы педагогики (Фомин Е. В., 2020):

- принцип научности подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- принцип доступности обязывает тренера строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- принцип систематичности и последовательности лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки волейболистов, носящего систематический и упорядоченный характер;
- принцип сознательности и активности заключается в формировании у волейболистов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;
- принцип наглядности в практической деятельности тренера создает правильное представление у волейболистов о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п.;
- принцип прочности означает способность волейболистов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;
- принцип учета индивидуальных особенностей в коллективной работе на этапе начальной подготовки волейболистов лежит, в том числе, в основе использования педагогических методов воздействия на личность волейболиста, с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо вышеперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и общие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть

три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. 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; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, с тем чтобы ее многогранность была доступна каждому. Так, на этапе начальной подготовки с целью формирования интереса и осознанного отношения к спортивной подготовке в волейболе целесообразно проводить соревнования по волейболу по упрощенным правилам. При упрощении правил волейбола эффективны следующие изменения:

- уменьшение высоты сетки;
- использование облегченных мячей;
- уменьшение размеров игровой площадки;
- увеличение количества замен;
- упрощение процедуры замены;
- уменьшение продолжительности партий и игры в целом;
- приближение зоны подачи к сетке и т. п.

## 2. Нормативная часть

### 2.1 Структура учебно-тренировочного процесса.

Важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное задание (физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения задач учебно-тренировочного процесса) (Таблица 1). Тренер разрабатывает каталоги учебно-тренировочных заданий по каждому виду подготовки для включения их в учебно-тренировочные занятия различной направленности.

В каталоге учебно-тренировочных заданий указывается его номер, этап подготовки, год обучения, задачи, инвентарь, описывается содержание упражнений, дозировка нагрузки (с указанием времени выполнения, количества серий, повторений, интенсивности, длины отрезков, продолжительности отдыха), методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения, характер отдыха). В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

Таблица 1

#### Бланк каталога учебно-тренировочных заданий

Каталог учебно-тренировочных заданий № \_\_\_\_\_  
Этап подготовки: \_\_\_\_\_  
Год обучения: \_\_\_\_\_  
Этап формирования двигательного навыка: \_\_\_\_\_  
Задачи: \_\_\_\_\_  
Инвентарь: \_\_\_\_\_

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки		Методические указания
1	2	3		4
1.		8 мин	3	
		10	1 мин	
...				

Учебно-тренировочные задания из различных каталогов составляют в своей совокупности учебно-тренировочное занятие. Для каждого учебно-тренировочного занятия тренер составляет план-конспект (Таблица 2).



Таблица 2

## Бланк плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

План-конспект учебно-тренировочного занятия № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Задачи:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Продолжительность занятия: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Части занятия	№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки		Методические указания
Вводная			8 мин	3	
			10	1 мин	
Подготовительная					
Основная					
Заключительная					

План-конспект должен иметь порядковый номер, соответствующий номеру в плане на микроцикл спортивной подготовки, дату проведения занятия, задачи, продолжительность занятия и перечень необходимого инвентаря. Так же, в таблице плана-конспекта указывается содержание упражнений в соответствии с частями занятия, дозировка нагрузки (с указанием времени выполнения, количества повторений, серий, продолжительности отдыха), методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения, характер отдыха).

Учебно-тренировочное занятие, в свою очередь, является структурной единицей микроцикла спортивной подготовки (Таблица 3).

## Бланк плана микроцикла спортивной подготовки

Микроцикл № \_\_\_\_\_

Задача: \_\_\_\_\_

День микроцикла	№ занятия	Основное содержание занятия	Продолжительность занятия	Интенсивность нагрузки
1	1			
2				
3	2			
4				
5	3			
6				
7				

В примерном плане микроцикла спортивной подготовки указывается порядковый номер и задачи микроцикла. В таблице указывается день микроцикла, номер учебно-тренировочного занятия, его основное содержание и продолжительность, интенсивность нагрузки.

Дальнейшими структурными компонентами учебно-тренировочного процесса являются календарный план-график и годовой план спортивной подготовки.

### 2.2 Календарный план-график спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным планом-графиком и годовым планом (Таблица 4) спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 3 недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря и 3 недели зимнего периода самостоятельной подготовки и (или) зимнего спортивно-оздоровительного лагеря) с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Календарный план-график спортивной подготовки включает в себя распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам подготовки и условно разделен на периоды:

- набора и комплектования группы;

- ознакомления с основными средствами подготовки;
- подготовки и выполнения программных требований.

В целях утонение терминологии поясним, что в теории и методике волейбола (Беляев А.В., 2009) при описании действий игроков против нападения соперника принято использовать термин оборона. Для внесения ясности и избегания противоречий в дальнейшем будем применять данный термин с пояснением (например, техника обороны (защиты)).

Таблица 4

## Бланк календарного учебно-тренировочного плана-графика для этапа начальной подготовки первого года (часов)

Виды подготовки	Месяцы													Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	Периоды													
	набор и комплектование группы			ознакомление с основными средствами подготовки				подготовка и выполнение программных требований						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Количество в неделю:</b>														
тренировочных дней;														
тренировочных часов.														
<b>Теоретическая подготовка</b>														
<b>Физическая подготовка:</b>														
общая физическая подготовка;														
специальная физическая подготовка.														
<b>Техническая подготовка:</b>														
техника нападения;														
техника обороны (защиты)														
<b>Тактическая подготовка:</b>														
тактика нападения;														
тактика обороны (защиты).														
<b>Интегральная подготовка</b>														
<b>Соревнования:</b>														
контрольные;														
основные.														
<b>Контрольные испытания</b>														

### 2.3 Годовой план спортивной подготовки.

В годовом плане спортивной подготовки (Таблица 5) количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с ФССП. На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики волейбола.

Таблица 5

## Бланк для распределения объемов компонентов тренировки по недельным циклам (часы)

№ недели	Виды подготовки								Соревнования	Контрольные испытания	Итого за неделю, часов
	Теоретическая	Физическая		Техническая		Тактическая		Интегральная			
		ОФП	СФП	Техника нападения	Техника обороны (защиты)	Тактика нападения	Тактика обороны (защиты)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
...											
52											
Итого за год											

### 2.4 Продолжительность этапа начальной подготовки, возраст детей для зачисления и минимальное количество занимающихся в группе.

Таблица 6

### Продолжительность этапа начальной подготовки, возраст детей для зачисления и минимальное количество занимающихся в группе.

Этап спортивной подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-ый год	9	14-25
	2-ой год	9	14-25
	3-ий год	9	14-25

### 2.5 Требования к объему учебно-тренировочного процесса.

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению в течение трех лет спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (Таблица 7).

Показатели максимального объема учебно-тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы волейболиста и исчисляются в астрономических часах.

Вариативность показателей количества тренировок в неделю и общего количества тренировок в день на третьем году подготовки позволяет в указанных рамках изменять показатели объема учебно-тренировочной ра-

боты, реализуя принципы учета индивидуальных особенностей, доступности и другие общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.

Таблица 7

## Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Год подготовки		
	Первый	Второй	Третий
Количество часов в неделю	6	8	9
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5
Общее количество часов в год	312	416	468
Общее количество тренировок в год	156	208	208-260

## 2.6 Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха.

Режим учебно-тренировочной работы учитывается исходя из расчета на 52 недели: 46 недель занятий (в учебном году) в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря и до трех недель зимнего периода самостоятельной подготовки и (или) зимнего спортивно-оздоровительного лагеря) (Таблица 8).

Таблица 8

## Режимы учебно-тренировочной работы

Год подготовки	Первый	Второй	Третий
Возраст	9-10	10-11	11-12
Количество часов в неделю	6	8	9
Количество занятий в неделю	3	4	4-5
Максимальная продолжительность занятий, час (мин)	2 часа (120 мин)	2 часа (120 мин)	3 часа (180 мин)
Общий объем подготовки, час	312	416	468
Минимальное количество тренировок в год	156	208	208
Учебно-тренировочные сборы	Во время каникул общеобразовательных учреждений, 2 раза в год, продолжительностью до трех недель		

Учебный год начинается 1 сентября. Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и вос-

становительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки волейболистов, проходящих спортивную подготовку.

В каникулярное время общеобразовательных учреждений, в зимний и летний период, проводятся учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 3 недель.

Первый учебно-тренировочный сбор на первом году подготовки проводится по месту жительства (в условиях спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания). Дальнейшие учебно-тренировочные сборы являются выездными, но продолжительностью не более 3 недель.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день (в условиях учебно-тренировочного сбора) суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 астрономических часов.

## 2.7 Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре учебно-тренировочного процесса.

На основании показателей примерного соотношения объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (Таблица 9) составлен примерный учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов (Таблица 10), который содержит минимальный порог объема учебно-тренировочной нагрузки в часах по каждому виду спортивной подготовки.

Таблица 9

### Примерное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

№	Раздел спортивной подготовки	Год подготовки		
		1-ый	2-ой	3-ий
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-34	25-28	25-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8-10	10-12	10-12
3.	Техническая подготовка (%)	18-20	20-22	20-22
4.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	15-20
5.	Интегральная подготовка (%)	8-10	8-10	8-10
6.	Соревнования (%)	8-10	10-12	10-12

Согласно данным, представленным в таблицах 9 и 10, наибольший объем учебно-тренировочной нагрузки приходится на общую физическую и техническую подготовку, что в совокупности с необходимостью выполнения нормативов по данным видам спортивной подготовки в конце каждого года подготовки объясняет направленность процесса спортивной подготовки.

Отсутствие часов в примерном учебном плане на восстановительные мероприятия объясняется высокой скоростью восстановительных процессов детского организма.

Таблица 10

## Примерный учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов (в часах)

№	Раздел спортивной подготовки	Год подготовки		
		1-ый	2-ой	3-ий
1.	Общая физическая подготовка	102	108	112
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	54
3.	Техническая подготовка	60	90	100
4.	Теоретическая подготовка	14	12	10
5.	Тактическая подготовка	32	62	78
6.	Интегральная подготовка	30	40	44
7.	Соревнования	30	40	54
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	16
9.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	312	416	468

Наглядно динамика изменения процентного соотношения объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки представлена ниже (Рисунок 1).

Рисунок 1

### Примерное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки



## 2.8 Требования к участию волейболистов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях.

Требования к участию волейболистов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации волейболистов, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Команда принимает участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Таблица 43) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Допуск волейболистов к соревнованиям осуществляется на основании медицинского осмотра, который волейболисты проходят регулярно 1 раз в 6 месяцев.

## 2.9 Требования к объему соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки указаны из расчета 2 астрономических часа на одну игру (Таблица 11).

Таблица 11

### Планируемые показатели соревновательной деятельности (количество соревнований)

Виды соревнований	Год подготовки		
	1-ый	2-ой	3-ий
Контрольные, кол-во соревнований	1-3	1-3	1-3
Основные, кол-во соревнований	1	1	1
Всего игр	20	20-25	20-25

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.



Основными соревнованиями являются те, в которых волейболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

## 2.10 Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

На каждом году этапа начальной подготовки рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний период.

Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 70% от состава.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки юных волейболистов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности волейболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Первый учебно-тренировочный сбор на первом году подготовки проводится по месту жительства (в условиях спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания). Дальнейшие учебно-тренировочные сборы являются выездными, но продолжительностью не более 3 недель.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

## 2.11 Медицинские и восстановительные мероприятия.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурных диспансеров, центров лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждениях.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных волейболистов, на этапе начальной подготовки необходимо форми-

ровать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления юных волейболистов, рекомендуются следующие восстановительные средства (Таблица 12).

Таблица 12

## Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><b>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов;</li> <li>• оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>• вариативность нагрузки;</li> <li>• рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><b>Условия, способствующие ускорению восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональный режим дня;</li> <li>• средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>• положительный психологический климат в команде;</li> <li>• умеренная мышечная деятельность;</li> <li>• использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов.</li> </ul> <p><b>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>• специальные упражнения для расслабления;</li> <li>• выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>• рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием;</li> <li>• рациональная заминка после тренировки и соревнования.</li> </ul>	<p><b>Гигиенические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>• полноценный отдых и сон;</li> <li>• соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>• состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><b>Физические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• массаж;</li> <li>• баня;</li> <li>• гидропроцедуры;</li> <li>• и др.</li> </ul> <p><b>Питание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>• сбалансированность по составу;</li> <li>• соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>• соответствие климатическим и погодным.</li> </ul> <p><b>Фармакологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• витамины и минеральные вещества;</li> <li>• согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты;</li> <li>• и др.</li> </ul>	<p><b>Психологические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аутогенная тренировка;</li> <li>• психорегулирующая тренировка;</li> <li>• мышечная релаксация;</li> <li>• музыка и светомузыка;</li> <li>• и др.</li> </ul> <p><b>Психолого-педагогические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологический климат в команде;</li> <li>• взаимопонимание с тренером и партнером;</li> <li>• хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>• положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• интересный и разнообразный досуг;</li> <li>• комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>• и др.</li> </ul>

**Педагогические средства восстановления волейболистов.** При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить

формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

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

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

**Психологические средства восстановления волейболистов.** Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния волейболиста, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

## **2.12 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в себя, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с волейболистами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## 3. Методическая часть

### 3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием (Таблица 13).

Таблица 13

#### Спортивный инвентарь и оборудование для организации спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	2	3	4
<b>Основное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками, ограничительными лентами и антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
4	Вышка судейская	штук	1
5	Измеритель высоты сетки	штук	1
<b>Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6	Мяч волейбольный облегченный	штук	14
7	Мяч волейбольный утяжеленный	штук	7
8	Резиновый эспандер (ленточный)	штук	25
9	Мяч теннисный	штук	14
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Мяч баскетбольный	штук	2
12	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
13	Скакалка гимнастическая	штук	25
14	Скамейка гимнастическая	штук	4
15	Тумбы для прыжков (различной высоты)	штук	4
16	Координационная лестница	штук	4
17	Фишки, конусы	штук	50
18	Обручи гимнастические	штук	10
19	Гимнастические палки	штук	10
20	Барьер легкоатлетический	штук	20
21	Мяч набивной (медицинбол), мягкий, весом:		
	0,5 кг	штук	14
	1 кг	штук	14
	2 кг	штук	14
	3 кг	штук	10
	5 кг	штук	10
22	Балансировочная подушка	штук	14

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	2	3	4
23	Мат гимнастический	штук	6
24	Манишки	штук	25
25	Сумка для переноски мячей	штук	4
26	Тележка для мячей	штук	3
27	Свисток	штук	3
28	Секундомер	штук	2
29	Табло перекидное судейское	штук	2

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и волейболисты должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Организации (Приложение 1).

### 3.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей развития детей.

Возраст зачисления мальчиков и девочек на этап начальной подготовки по волейболу с точки зрения медико-биологической классификации возрастных периодов детства относится к периоду второго детства, в котором возраст 8-12 лет соответствует второму детству мальчиков, а возраст 8-11 лет – второму детству девочек.

Согласно периодизации психического развития Д. Б. Эльконина возраст детей, рекомендуемый для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки в волейболе, относится к младшему школьному возрасту эпохи детства (7-11 лет).

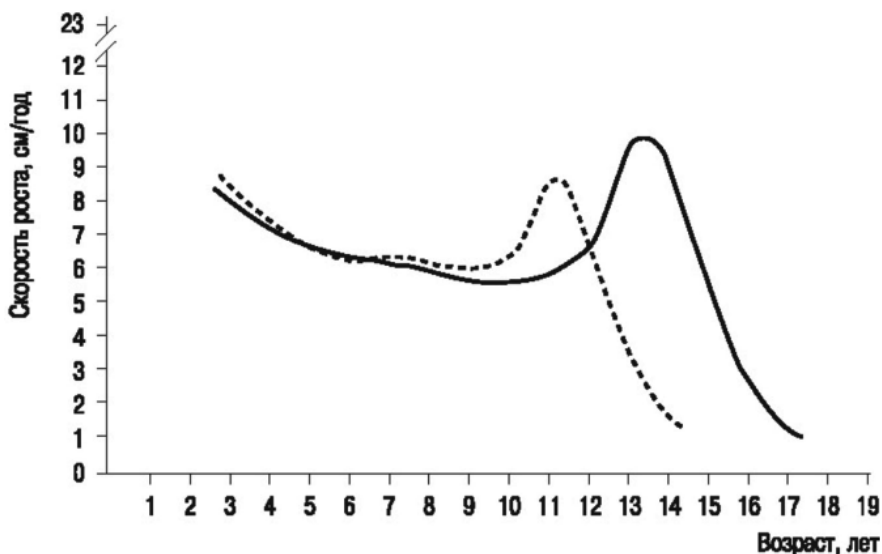
Следует отметить, что возраст 9-11 лет не относится к периоду интенсивного роста (Рисунок 2), но несмотря на это важно понимать, что в большинстве случаев для занятий волейболом привлекаются дети с выраженной акселерацией развития. Учитывая данный факт, тренерам необходимо внимательно следить за показателями биологического возраста детей.

**Опорно-двигательная система.** В данный возрастной период ввиду наличия большого количества органических веществ и воды в костях и скелетных мышцах детей и недостатка минеральных веществ, кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках, что может привести к деформации скелета, развитию асимметричности тела и конечностей, возникновению плоскостопия.

В период с 9 до 14 лет темпы роста позвоночника замедляются в несколько раз. Шейный лордоз и грудной кифоз уже окончательно образованы (к 7 годам), а поясничный лордоз образуется к 12 годам и окончательно формируется к периоду половой зрелости. До 12 лет позвоночник остается достаточно эластичным, а его изгибы слабо фиксированы, что необходимо учитывать при осевой нагрузке на позвоночный столб.

Рисунок 2

Кривая 50% увеличения скорости роста тела мальчиков и девочек



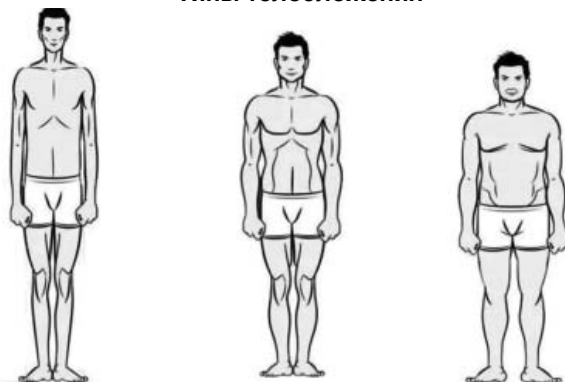
Половые различия можно наблюдать в росте окружности грудной клетки. У мальчиков до 9-10 лет, а у девочек до 7-8 лет окружность грудной клетки превосходит половину величины их роста. С 10 лет размер окружности грудной клетки мальчиков становится меньше половины величины роста, а сами темпы прироста меньше, чем у девочек. У детей в астеническом типом телосложения (характерным для волейболистов) грудная клетка уже, чем у их сверстников с гиперстеническим типом телосложения (Рисунок 3). Также, важно отметить, что чем больше развита скелетная мускулатура, тем больше окружность грудной клетки.

В 7-8 лет интенсивно срастаются лобковая и седалищная кости. Данный процесс продолжается до 14-16 лет. С 9 лет формируются половые отличия в строении таза у мальчиков и девочек. Так, например, рост поперечного размера входа в малый таз у девочек в возрасте 8-9 лет очень быстро увеличивается, в 10-12 лет несколько замедляется, а затем снова увеличивается. У мальчиков данный процесс проходит равномерно. В данный период необходимо внимательно относиться к физическим упражнениям (особенно для девочек): избегать прыжков с большой высоты, перенос тяжестей, неравномерного распределения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Интенсивный рост стоп отмечается у девочек после 7 лет, у мальчиков после 9 лет, что, в частности, говорит о важности профилактики различных видов плоскостопия. Окончательное окостенение свободных нижних конечностей еще не произошло.

С 7 до 11 лет ускоренными темпами увеличивается длина конечностей, которая превышает скорость роста тела.

## Типы телосложения



Астенический

Нормостенический

Гиперстенический

К 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, – запястья и пястья.

Особенности окостенения скелета также важно учитывать при распределении нагрузки на звенья опорно-двигательного аппарата.

Помимо скелетной системы опорно-двигательный аппарат включает в себя мышечную систему.

Улучшение проведения моторных команд за счет созревания нервно-мышечных синапсов подтверждает важность данного возраста для формирования новых двигательных умений и навыков. Но способность мышц к расслаблению выражена плохо и с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков.

Половые отличия в развитии мышечной системы наблюдаются в более активном приросте массы мышц девочек в сравнении с мальчиками. У девочек данный период приходится на 11-12 лет.

До 10 лет тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей, что является следствием возникновения трудностей при сохранении вертикальной позы. Мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища, что говорит о важности данного возрастного периода для воздействия на позу постуральные мышцы.

С точки зрения воздействия на мышечную систему возраст 9-11 лет характеризуется постепенным увеличением объемов выполняемой мышечной работы при строгом соблюдении дозирования нагрузки.

**Нервная система.** Для нервной системы детей описываемого нами возрастного периода характерен высокий уровень взаимодействия между процессами возбуждения и постепенным развитием условных тормозных процессов, требующих постоянной тренировки.

На начальных этапах занятий (8-9 лет) дети быстро утомляются и неспособны длительное время поддерживать процессы возбуждения. Необходи-

мо избегать длительных указаний, а также продолжительных и монотонных заданий при организации учебно-тренировочных занятий, а также внимательно относится к дозированию нагрузки и оценке признаков утомления. Условные рефлексы и динамические стереотипы формируются медленно и с большим трудом поддаются изменению. Большую роль в процессе формирования двигательных навыков играют подражательные рефлексы, эмоциональность занятий, игровая деятельность.

В ходе дальнейших занятий усиливаются процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, у детей появляются способности к освоению сложных двигательных действий, что является предпосылкой к обучению техническим приемам игры. Проявляются типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка, которые пока еще поддаются направленной педагогической коррекции темперамента и характера, на что необходимо обращать внимание при реализации воспитательной работы.

Развитие сенсорных систем (зрительная, слуховая, двигательная, вестибулярная, тактильная и др.) в основном приходится на дошкольный и младший школьный возраст и достигает уровня взрослого организма. Развитие сенсорных систем имеют большое значение при обучении и совершенствовании двигательных действий.

**Дыхательная и кровеносная системы.** С 7 лет у мальчиков и девочек в связи с развитием мышц плечевого пояса, интенсивным ростом ребер и изменением их положения, увеличением роли межреберных мышц в организации вдоха и выдоха грудной тип дыхания начинает преобладать над диафрагмальным. С семи-восьмилетнего возраста до 14-17 лет выявляются половые различия типа дыхания, характеризующихся формированием грудного типа дыхания у девушек и брюшного типа у юношей, у мальчиков ниже частота дыхания, больше его глубина, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания (МОД), дыхание более экономично.

Дыхание у детей частое и поверхностное, что отчасти объясняет его низкую эффективность. Частота дыхания довольно легко возрастает при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, повышении температуры и других воздействиях, часто оказывается неритмичным, появляются задержки дыхания. Но, с возрастом вместе с уменьшением частоты дыхания увеличивается жизненная емкость и объем легких, минутный объем дыхания (Таблица 14), что создает благоприятные условия для работы легких при физической нагрузке, расширяет возможности организма в условиях физической нагрузки и адаптации.

В связи с указанными особенностями дыхательной системы детей на первом году этапа начальной подготовки необходимо внимательно отслеживать внешние признаки утомления детского организма при нагрузках высокой интенсивности, в особенности, связанных с анаэробными процессами энергообеспечения.

Величина ЧСС у детей младшего школьного возраста очень лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях (при испуге, различных эмоциях, физических и умственных нагрузках и пр.) (Таблица 15).



Таблица 14

## Жизненная емкость легких и минутный объем дыхания у детей разного возраста

Возраст, лет	ЖЕЛ, мл	Объем, мл			МОД	
		Дыхательный	Резервный выдох	Резервный вдох	Мл	Мл/кг массы тела
8	1600	170	715	715	3400	168
10	1800	230	785	785	4000	150
12	2200	260	970	970	4200	140

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд/мин, а в покое — 80-90 уд/мин. К 10 годам она снижается до 78 уд/мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации.

Таблица 15

## Возрастная динамика функциональных показателей детей младшего школьного возраста

Показатели	7 лет	11 лет
Количество крови, % от массы тела	10	8
Частота сердцебиений, уд/мин	85	80
Минутный объем крови, л/мин	3,0	3,1
Артериальное давление, макс., мм. рт. ст.	98	103
Артериальное давление, мин., мм. рт. ст.	53	62
Частота дыхания, вд/мин	22	21
Макс. вентиляция легких, л/мин	50	60
Макс. потребление кислорода, л/мин	1,8	2,1
Задержка дыхания на вдохе, с	26	39
Задержка дыхания на выдохе, с	17	20
Суточный расход энергии, ккал	2400	2800

**Пищеварительная система.** В связи с преобладанием анаболических обменных процессов (ассимиляции) у детей младшего школьного возраста растущему организму требуются повышенные нормы поступления питательных веществ, в особенности белков. Питательные продукты используются детским организмом для обеспечения его роста и развития, а также для обеспечения двигательной активности ребенка.

В связи с большой интенсивностью обменных процессов для детей характерна более высокая, чем у взрослых, потребность в воде и витаминах. Относительная потребность в воде (на 1 кг массы тела) с возрастом снижается, а абсолютная суточная величина потребления воды нарастает: в 7–10 лет – 1,4 л, в 11–14 лет – 1,5 л. и т. д.

Для роста костей, обеспечения процессов возбуждения нервной и мышечной ткани, для образования гемоглобина детям необходимо постоянное поступление минеральных веществ (кальция, фосфора, калия, натрия, железа и т. д.)

Суточный расход энергии с возрастом растет: в 7 лет – 2400 ккал,

в 11 лет – 2800 ккал.

Данные особенности пищеварительной системы детей в младшем школьном возрасте обязывают внимательно относиться к нормам потребления воды в процессе учебно-тренировочных занятий и рациону питания.

**Возрастное развитие физических качеств.** Физические способности детей развиваются не только в возрастные периоды, обусловленные биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Физические способности необходимо развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретные способности могут развиваться наиболее эффективно (сенситивные периоды) (Таблица 16).

Таблица 16

**Примерные сенситивные периоды развития физических способностей юных волейболистов**

Физические способности		Возраст, лет								
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Силовые										
Скоростно-силовые	Верхних конечностей									
	Нижних конечностей									
Скоростные	Скорость одиночного движения									
	Частота движений									
	Время двигательной реакции									
	Скорость перемещения									
Координационные (ловкость)	Простые координации									
	Сложные координации									
	Точность движения									
Выносливость										
Гибкость										

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

Сенситивные периоды менее всего контролируются генетически, являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим. Находясь в тесной связи с критическими периодами развития целого организма, отдельных органов и тканей (критические периоды контролируются на генетическом уровне и характеризуются переходом организма на новый уровень онтогенеза), сенситивные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям.

Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. Возникает более выраженное развитие физических качеств, наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно. В таблицах 17-26 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В. П., 2020).

Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой (Таблица 17). В противоположность к этому максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой (Таблица 18).

Таблица 18

## Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
<b>Мальчики</b>		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	
9		
10	Прирост относительной силы составляет 2-3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
11		
12		Наибольший рост относительной силы.
13		
14		
15	Снижение роста относительной силы	
16	Рост относительной силы	
17		
<b>Девочки</b>		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	
9		
10	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
11		
12		Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
13		
14		
15		
16		
17		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет		Динамика показателей быстроты				
Мальчики						
8						
9	Темп прироста скоростных качеств –высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна – 6-8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировок.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
10	Мальчики в этот период опережают девочек в темпах развития быстроты.		Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.			
11						
12						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3-0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
14		Объёмы нагрузок большие.		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.		
15					Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	
16						
17	Увеличение объёма учебно-тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.			Тенденция к стабилизации.

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к скорости движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14		Объёмы нагрузок средние.				
15						
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17						

**Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста**

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.	
9						
10		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10%. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).		
11						
12	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11%.	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств составляет 48,11%. Увеличение высоты прыжка: в возрастной зоне от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают своего максимума.	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).
13						
14	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.					
15						
16						Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.
17						

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9			Прирост скоростно-силовых качеств увеличивается 7%.			Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.
10		Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема.				
11			Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объем нагрузок.			Рекомендуется большой объем упражнений.
12						
13						
14						
15						
16						
17						

Таблица 21

## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей		
<b>Мальчики</b>			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
12		Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15		Наблюдается активное развитие выносливости.	
16	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.		
17		Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
<b>Девочки</b>			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
15			
16		Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.	
17			



Таблица 22

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей
<b>Мальчики</b>	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
<b>Девочки</b>	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.

Таблица 23

## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей
<b>Мальчики</b>	
8	
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.  Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
10	
11	
12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.
13-15	
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.
17	
<b>Девочки</b>	
8-9	
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
13-14	
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.
17	

**Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста**

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.		Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9						
10						
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам		Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет-благоприятный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
12						
13						
14					Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большого количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.				
16						
17						

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей			
Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Большее внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.	Стабилизация.	
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

Таблица 25

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей			
<b>Мальчики</b>				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15			Стабилизация с незначительным снижением.	
16				
17				
<b>Девочки</b>				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением.			
17				

**Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста**

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей			
<b>Мальчики</b>				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Увеличение подвижности плечевого сустава.	
12				
13				
14			Снижение.	
15		Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.		
16				
17	Снижение темпов развития гибкости			
<b>Девочки</b>				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11	Активная гибкость достигает максимальных величин.	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.		
12				
13			Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.	
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.			

### 3.3 Рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы.

Планирование учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа начальной подготовки, календарем соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

В основе планирования лежит примерный учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (Приложение 3), в котором отражены основные задачи и направленность работы, и календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Таблица 43).

Далее, на основании указанных данных составляется календарный учебно-тренировочный план-график на год подготовки (Приложение 2). Значимой структурной единицей данного плана-графика являются периоды подготовки:

- период набора и комплектования групп;
- период ознакомления с основными средствами подготовки;
- период подготовки и выполнения программных требований.

Данные периоды значительно отличаются от общепринятых, так как на этапе начальной подготовки периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет. Однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

Продолжительность каждого периода указана в месяцах.

В пустых ячейках заполняется объем учебно-тренировочной работы на месяц по видам подготовки, выраженный в часах.

Календарный учебно-тренировочный план-график на год подготовки конкретизируется в показателях распределения объемов компонентов тренировки по недельным циклам (Приложение 3). Объем работы, запланированной на месяц подготовки распределяется по недельным микроциклам подготовки исходя из количества часов учебно-тренировочной работы в неделю и направленности периода подготовки.

В свою очередь, объем учебно-тренировочной работы, распределенный по недельным микроциклам, раскрывается в примерном плане микроцикла спортивной подготовки (Таблица 3). Тип микроцикла указывает на его направленность и позволяет конкретизировать его задачу из множества возможных. В таблице указываются дни учебно-тренировочных занятий, параметры их нагрузки и задачи, а также, дни отдыха.

Планируя спортивных результат необходимо помнить, что согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по виду спорта «Волейбол» массовые разряды за достижения в соревнованиях юным волейбо-

листам присваиваются с 12 лет. При планировании учебно-тренировочной работы и спортивных результатов на этапе начальной подготовки следует сконцентрироваться на задачах данного этапа.

В конечном счете успех работы будет зависеть от профессионального уровня тренера и волейболистов, умения на практике реализовывать положения, заложенные в программе.

### **3.4 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.**

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи (Фомин Е. В., 2020):

Функциональная задача – ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения крови, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейрорегулируемых механизмов мышечной активности, создание условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

Психоэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию волейболиста на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

Технико-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная (Таблица 27).

**Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия**

Часть разминки	Вид работы	Задача	Минимальная продолжительность
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин.
	Бег как упражнение аэробной направленности малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15–20 мин.
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности.	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные и подводящие упражнения с волейбольным мячом	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком. Наиболее эффективными являются «раскатывание» теннисного мяча стопой, разновидности ходьбы с включением как продольного, так и поперечного свода стопы, упражнения в положении шага с постепенным увеличением подвижности голеностопного сустава. При подборе упражнений и постепенном увеличении их сложности рекомендуется придерживаться комплексного подхода (включать в упражнения не только движение стопы, но и выше расположенных суставов).

Ниже указаны примерные упражнения для профилактики плоскостопия, которые не претендуют на безоговорочную эффективность. Опираясь на данные примеры, необходимо раскрыть знания об особенностях биомеханики стопы и расширить все многообразие средств профилактики плоскостопия и нарушения осанки:

1) Раскатывание теннисного мяча.

И. п. – стоя, свод стопы (продольный или поперечный) одной ноги на теннисном мяче. Раскатывание теннисного мяча стопой по поперечному и продольному своду.

2) Подъемы на носки.

И. п. – стоя, стопы на ширине одной стопы. Поднять пальцы ног (основание пальцев прижаты), далее опустить их на пол, сильно прижать (в особенности большой и указательный) подняться на носки с последующей паузой в этом положении на 2-3 секунды.



### 3) Растягивание резинового (ленточного) амортизатора.

И. п. – стоя одной ногой на одном конце амортизатора (прижать конец амортизатора большим пальцем и его основанием к полу, вторая нога держит амортизатор зажав его большим пальцем. Опираясь на пятку и скользя внешним сводом стопы по полу растянуть амортизатор второй ногой и вернуться в и. п.

### 4) Ходьба на носках.

Во время ходьбы на носках опираться на основание пальцев ног и давить подушечками пальцев в пол, удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

### 5) Ходьба на носках приставными шагами.

Ходьба на носках приставными шагами осуществляется перекатом по поперечному своду стопы. При ходьбе правым боком перекаат левой стопы осуществляется от мизинца к большому пальцу с последующим отталкиванием большим пальцем, перекаат правой стопы – от большого пальца к мизинцу. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

### 6) Ходьба перекатом с пятки на носок.

Завершать отталкивание давлением большого пальца в пол. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

Далее решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения). Данные упражнения по своей структуре моделируют отдельные фазы технического приема или технического прием в целостном виде, планируемый в предстоящем учебно-тренировочном занятии.

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Завершается специальная часть разминки специально-подготовительными и подводящими упражнениями с волейбольным мячом. Разминка с волейбольным мячом с выполнением упражнений максимально соответствующих по структуре и воздействию на организм волейболиста к предстоящей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обеспечивает оптимальную возбудимость центральных и периферических звеньев вегетативных функций, которые являются ведущими в предстоящей деятельности.

Продолжительность разминки на этапе начальной подготовки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

Разминка перед игрой имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку перед игрой волейболисты должны проводить в группе под руководством капитана по специально разработанному тренером комплексу упражнений, который учитывает индивидуальные особенности игроков. Закончить разминку необходимо за 3-5 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 1-2-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

### **3.5 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.**

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процессов восстановления;
- оценка выполненной работы;
- психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 10 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряется процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

Физиология заминки.

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то, и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

Психология заминки.

Если разминка – это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка – время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки или матча – не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшего-

ся дня. Хорошая тренировка может стать отличными мотиватором, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на них, могут испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки или матча, майка или шорты волейболиста мокрые, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

### **3.6 Программный материал по видам спортивной подготовки.**

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки.

Данный раздел включает в себя описание методических особенностей видов подготовки волейболистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно заполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

#### **3.6.1 Теоретическая подготовка.**

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

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

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).
- 13) Правила волейбола.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки первого, второго года подготовки (Таблица 30) и третьего года подготовки (Таблица 31).

### 3.6.2 Физическая подготовка.

Физическая подготовка включает в себя разделы общей и специальной физической подготовки.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Среди частных задач выделим:

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

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годичного цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с

постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Таблица 32, Таблица 33).

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений на дальность.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры (Приложение 6). 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.

## Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений (раздел Программы «**Контроль уровня физической подготовленности**»).

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными волейболистами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивают воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а так же о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод неопределенных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

С примерными упражнениями, рекомендованными для развития скоростно-силовых способностей волейболистов на этапе начальной подготовки, можно ознакомиться в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной силы».

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- Количество повторений с отягощением в одной серии — 10-20; продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 4-6.
- Для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии — 10-20 повторений; интенсивность — без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин; количество серий — 5-7 в тренировке.

### **Развитие специальной быстроты.**

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей волейболистов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);
- скорость одиночного движения;
- способность к быстрому началу движения (ускорения);
- способность к быстроте перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. В волейболе мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных волейболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей волейболистов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнение на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены волейболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую

сигнальное значение, например свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущейся объект, реакция выбора.)

### **Воспитание быстроты реакции на движущийся объект.**

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

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями.

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

### **Воспитание быстроты реакции выбора.**

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма и он должен быстро выбрать один из них тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действия.

Скорость одиночного движения в основном встречается в волейболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения, можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.).

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных волейболистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в зна-



- чительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.
2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.
  3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.
  4. С целью воспитания скоростных способностей у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.
  5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.
  6. Длительность упражнения должна быть небольшой и возникающие во время его выполнения, утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных волейболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты указаны в разделе «**Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты**».

### **Развитие специальной выносливости.**

По специфике деятельности волейболистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную.

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

**Скоростную выносливость** можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с. в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;
- то же, но с падениями;
- выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

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

**Прыжковая выносливость** – способность волейболиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

**Игровая выносливость** совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7 с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных волейболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных волейболистов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).
2. Продолжительность упражнения.
3. Продолжительность отдыха.
4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).
5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;
- продолжительность 1 повторения: 3-8 сек;
- количество повторений: 4-5;
- отдых между повторениями: 2-3 мин;
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

- интенсивность: 90-95% от мах;

- продолжительность 1 повторения: 20 сек-3 мин;
- количество повторений: 3-4;
- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 15-20 мин.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости указаны в разделе «**Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости**».

### **Развитие координационных способностей (ловкости).**

Соревновательная деятельность волейболистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. характеризуется пространственной точностью и координированностью движений;
2. пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;
3. высшая степень ловкости – проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строиться на основе старых координационных связей из знакомых волейболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность к всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

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

На этапе начальной подготовки волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодоле-

нием препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными волейболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;
- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);
- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Примерные упражнения для развития специальной ловкости указаны в разделе «**Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости**».

### **Развитие гибкости.**

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у волейболистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при

выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движение, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

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

Методические указания. Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое – то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных волейболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в последующих периодах подготовки осуществляется на основе преемственности с указанными в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5), соблюдении специфических принципов физического воспитания, применения современных методик в области специальной физической подготовки.

При создании каталогов учебно-тренировочных заданий второго и третьего года подготовки необходимо руководствоваться следующими специфическими принципами физического воспитания:

- принцип научности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип прочности;
- принцип учета индивидуальных особенностей;

Успешному воспитанию специальных физических качеств способствуют следующие современные методики (ссылка на литературные источники в пункте 5 «Перечень информационного обеспечения»):

1. Functional Movement System (FMS) (Grey Cook) – функциональная оценка движений.
2. Rolfing (Ida Rolf) – формирование структуры движения посредством воздействия на мышечные фасции.
3. Anatomy Trains (Thomas Myers) – теория Томаса Майерса о мышечных фасциях.
4. Functional Patterns (Naudi Aguilar) – методика функциональных тренировок, направленная на создание чувственного восприятия (паттерна) двигательного действия.
5. Muscle Activation Techniques (MAT) (Greg Roskopf) – техника активации мышц.
6. Self-Myofascial Release (SMFR) – техника расслабления миофасциальных структур.
7. Z-Health Athletic Performance System (Eric Cobb) – система упражнений для контроля движений.

Задачи, указанные в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5) сохраняются на протяжении всего этапа начальной подготовки.

При разработке каталога учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- Упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов в волейболе.
- При усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого – лежа, к сложному – стоя с уменьшением точек опоры.
- Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

## 3.6.3 Техническая подготовка.

Главной задачей технической подготовки волейболистов на этапе начальной подготовки является формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола.

Представленные в разделе «**Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по технической подготовке для этапа начальной подготовки первого года**» упражнения направлены на формирование основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола. В целях формирования основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола указанные средства и методы способствуют созданию представления об основных моментах системы движения (фазовой структуры технического приема), которые, в свою очередь, формируют мышечно-двигательный образ. Задачи каждого из представленных примерных каталогов учебно-тренировочных заданий направлены на успешное выполнение контрольных упражнений в соответствующем периоде подготовки.

Используемый нами системный подход в обучении техническим приемам сокращает сроки формирования основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола и способствует более эффективному освоению новых двигательных умений. Процесс обучения техническим приемам может осуществляться гораздо быстрее и эффективнее в случае наличия у волейболиста ранее накопленного двигательного опыта (например, после предварительной подготовки в спортивно-оздоровительной группе), который будет способствовать проявлению эффекта положительного переноса двигательного умения (навыка).

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

- повышенное напряжение (скованность движений);
- наличие лишних движений;
- задержки между движениями, входящими в состав технического приема;
- относительно легкое нарушение, казалось бы, разученного движения.

Для преодоления этих сложностей необходимо придерживаться следующих методических указаний:

- нельзя допускать длительных (более 2-3 дней) перерывов между учебно-тренировочными занятиями, т. к. нарушается тренировочный эффект занятия;
- исключить слишком большое количество повторений одного упражнения (не допускать выполнение упражнений на фоне утомления центральной нервной системы);
- последующие серии выполнения упражнения должны осуществляться после полного (насколько это возможно) восстановления нервной системы, т. е. не на фоне утомления.

В результате формирования первоначального двигательного умения следует ожидать от юных волейболистов постоянной концентрации внимания в процессе выполнения технических приемов на отдельных движениях.

ях, минимальную степень автоматизации движений, частую изменчивость техники движений, расчлененность действий (не слитность), несогласованность движений во времени и пространстве.

При подборе дозировки упражнений необходимо руководствоваться методическими указаниями, изложенными ранее.

## **Стойки и перемещения.**

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

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

Перемещение по площадке осуществляются следующими способами:

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

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

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

Бег – те же упражнения.

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

## **Примерные упражнения:**

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);
3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе: (частота максимальная);
4. Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:
5. Жонглирование мяча ногами как правой так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;
6. Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (в начале медленно, затем все быстрее и быстрее);
7. Обводка стоек и т.д.
8. Эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

## **Верхняя прямая подача.**

### **Подготовительные упражнения.**

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, под-



вижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

## **Подводящие упражнения.**

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.
2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол. Упражнение 3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.
3. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замаха бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Наиболее часто встречаются ошибки:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- незначительна скорость бьющей руки;
- удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Примерные упражнения по обучению верхней прямой подаче на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе приложения 5 «**Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению верхней прямой подаче**». Задачи для обучения верхней прямой подаче на последующих годах подготовки соотносятся с особенностями средств этапного и текущего контроля обучения верхней прямой подаче (Таблица 40) и связаны с необходимостью постепенного увеличения расстояния от сетки и улучшением точности подброса мяча и встречного ударного движения.

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

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

## **Подготовительные упражнения.**

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

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;
- упражнения для развития ответной реакций на звуковой и зрительный сигналы;

- упражнения для развития быстроты перемещения, ловкости и прыгучести.

## **Подводящие упражнения.**

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.
3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.
4. В парах: один партнер бросает мяч вверх-вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.
5. Упр. 4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

## **Последовательность совершенствования.**

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

Наиболее часто встречаются **ошибки**:

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

Примерные упражнения по обучению передаче мяча сверху двумя руками на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе приложения 5 «**Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению передаче мяча сверху двумя руками**». Дальнейшее обучение и совершенствование передачи мяча сверху двумя руками сводится к своевременному выходу под мяч при подбросе мяча из различных зон волейбольной площадки, обучению точной передаче и передаче мяча за голову. Направленность задач обучения соотносится с средствами контроля уровня технической подготовленности при выполнении передачи мяча сверху двумя руками (Таблица 38).

## **Прием мяча снизу двумя руками.**

Методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками:

- для выбора позиции при приёме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);
- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то

же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действие руками будут не верными;

- перемещение по площадке не должны быть скачкообразными;
- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотные соединенные руки, дают возможность лучше контролировать мяч.
- Приём обеспечивается «платформой» сведенными предплечьями обеих рук, развернутой по направлению последующего контакта с мячом;
- корпус принимающего должен быть в равновесии.

### **Подготовительные упражнения.**

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёму снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

### **Ошибки.**

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

Примерные упражнения по обучению приему мяча снизу двумя руками на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе приложения 5 «**Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению приему мяча снизу двумя руками**». В последующие годы этапа начальной подготовки необходимо уделять внимание обучению и совершенствованию точного приема мяча в зонах 1, 6 и 5 волейбольной площадки с постепенным усложнением траектории и скорости полета мяча ориентируясь на средства контроля приема мяча снизу двумя руками (Таблица 39).

### **Нападающий удар.**

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

### **Подготовительные упражнения.**

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

**Подводящие упражнения** при обучении разбегу и прыжку:

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

**Ошибки при обучении:**

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

**Ошибки при выполнении нападающего удара:**

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

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

Примерные упражнения по обучению нападающему удару на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе приложения 5 «**Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению нападающему удару**». Подбор средств в дальнейшем осуществляется в соответствии с упражнениями этапного и текущего контроля нападающего удара (Таблица 41). Последовательность обучения нападающему удару складывается из постепенного увеличения длины разбега, направления нападающего удара и зон атаки.

## 3.6.4 Тактическая подготовка.

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

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых: быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Для развития таких физических способностей как быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений используются средства и методы, указанные в разделе, посвященном особенностям специальной физической подготовки (разделы Программы **«Физическая подготовка»**, **«Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке»**).

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

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

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

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей волейболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготов-

ке, контрольных соревнований, предусмотренных планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игры в процессе спортивной тренировки.

На третьем году подготовки доля упражнений тактической подготовки с использованием технических приемов волейбола существенно возрастает. Применяются упражнения по тактике.

## **Тактические действия в нападении:**

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

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

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

## **Тактические действия в обороне (защите):**

1. **Индивидуальные тактические действия в обороне (защите):** выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. **Групповые тактические взаимодействия в обороне (защите):** взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. **Командные тактические взаимодействия в обороне (защите):** расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 2, игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

## 3.6.5 Интегральная подготовка.

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

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

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

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

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

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

Средства, применяемые в рамках игрового и соревновательного методов в процессе интегральной подготовки, представлены в виде примерного каталога подвижных и спортивных игр специальной направленности (Приложение 6).

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

При выборе подвижных и спортивных игр специальной направленности внимание акцентируется на особенностях проявления в игре двигательного

действия, входящего в состав технического приема (или проявления технического приема в его целостном виде), в совокупности с проявлением физических способностей, необходимых для качественного выполнения двигательного действия (или технического приема). Обращаем внимание, что при описании данных особенностей учитывается выполнение технического приема в простых условиях (например, передача сверху двумя руками без перемещения).

Для внесения ясности в используемые в приложении 7 термины дадим определение некоторым понятиям:

- Под понятием выносливость как физическая способность понимается способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (В. М. Зацюрский, 2019). В свою очередь, игровая выносливость – это способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры (А. В. Беляев, 2009).
- Гибкость, по А. В. Беляеву (2009), характеризуется как подвижность в суставах спортсмена, позволяющая выполнять движения с большой амплитудой. Так как при проявлении гибкости необходимо особенно внимательно относиться к контролю двигательных действий, подвижные игры, включающие проявление гибкости, не учитывались в каталоге.
- Под координационными способностями понимается способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении новых двигательных действий и в процессе их воспроизведения, а также, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий (Л. П. Матвеев, 2009).

В основе верхней прямой подачи, как технического приема заложено умение выполнять броски мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре верхней прямой подаче, и проявление таких физических способностей как: скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей и туловища, быстрота отдельных движений, игровая выносливость (как способность выполнять двигательное действие в течение длительного времени в высоком темпе без снижения его эффективности), координационные способности.

**Передача мяча сверху двумя руками** как технический прием включает в себя умения выполнять ловлю мяча, броски мяча двумя руками от головы, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. Качественное выполнение передачи сверху двумя руками требует проявления следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.



**Прием мяча снизу двумя руками** подразумевает умение выполнять ловлю мяча, броски мяча снизу двумя руками, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. При выполнении приема снизу двумя руками необходимо проявление следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.

**Блок**, как технический прием требует умений выполнять различные виды бросков и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке), прыжки, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземления. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая и игровая выносливость, координационные способности.

**Нападающий удар** подразумевает проявление умений выполнять различные виды бросков мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре ударному движению в нападающем ударе, и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке, в прыжке с разбега), прыжки с места и с разбега, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземления. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних, нижних конечностей и туловища, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

В основе успешного выполнения **стоек и перемещений** в волейболе лежат следующие двигательные умения: умение выполнять перемещения различными способами (бегом, шагом, приставным шагом, скрестным шагом, прыжком) в сочетании с соблюдением технических особенностей выполнения стоек волейболиста. Физические способности: быстрота двигательной реакции, отдельных движений и перемещений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

Для успешного поиска подвижной или спортивной игры для учебно-тренировочного занятия необходимо в соответствии с задачами занятия выбрать номер игры в ячейке с пересечением интересующего технического приема и проявляемой физической способности. По номеру игры в каталоге подвижных и спортивных игр можно найти описание данной игры.

Заштрихованные ячейки говорят о том, что в рамках избранного технического приема данная физическая способность не проявляется.

Соревнования по физической подготовке позволяют объединить процесс воспитания физических качеств с проявлением умений и навыков, приобретённых в результате психологической подготовки.

В качестве соревнований по физической подготовке рекомендуется регулярная сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возраст волейболистов на этапе начальной подготовки соответствует 2 и 3 ступеням норм комплекса ГТО.

Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу на этапе начальной подготовки первого года обучения

первые соревнования по физической подготовке проводятся в ноябре-декабре. Данное соревнование рекомендуется провести в форме сдачи норм комплекса ГТО внутри группы (на уровне образовательной организации). При наличии положительных сдвигов в уровне физической подготовленности дальнейшие соревнования по физической подготовке целесообразно проводить в форме официальной сдачи норм комплекса ГТО на муниципальном уровне. В случае недостаточного уровня физической подготовленности рекомендуется повторение соревнований по физической подготовке на уровне образовательной организации.

Соревнования по технической подготовке не рекомендуется проводить на первом году этапа начальной подготовки, когда умение выполнять двигательные действия и технические приемы только начинает формироваться и подвержено изменению под влиянием сбивающих факторов, одним из которых является соревновательный эффект.

В соревнованиях по технической подготовке на начальном этапе подготовки для 2 и 3 года включают упражнения этапного контроля уровня технической подготовленности.

### **3.7 Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля.**

На всех этапах подготовки волейболистов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным документом врачебного контроля является приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в связи с изданием Постановления Правительства РФ от 17.06.2020 №868 документ утрачивает силу с 1 января 2021 года).

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям волейболом осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Вопрос о допуске к занятиям волейболом принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

В процессе диспансерных наблюдений за юными волейболистами, учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм (Таблица 28, Таблица 29).

## Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения образовательного учреждения)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких-либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.).
Острые респираторные заболевания	1-3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос.
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.).
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю, лыжи.
Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ-контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.)
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики

Таблица 29

**Примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний, травм и оперативных вмешательств в области верхних дыхательных путей и органов слуха**

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренировкам	Допуск к соревнованиям	Примечание
Ангина (кроме флегмонозной)	Отсутствие воспалительных явлений в зева, болей при глотании. Нормальная температура 3 дня. Общее удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме.	12-14 дней	12-20 дней	Для занятий зимними и водными видами спорта сроки удлиняются на 4-5 дней
Ангина флегмонозная (перитонзиллярный абсцесс)	То же, но нормализация температуры 7 дней	14-20	20-30	То же, на 7-10 дней
Абсцесс заглоточный)	Отсутствие воспалительных явлений в глотке. Удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме	10-12	12-14	
Фарингит острый	То же	2-3	4-6	
Острое респираторное заболевание ОРЗ (ОРВИ)	Нормальная температура 4-6 дней. Моча, кровь в норме	5-8	10-12	То же, на 4-5 дней
Острый гайморит, фронтит, этмоидит	Нормальная температура 7 дней. Исчезновение головных болей. Моча, кровь, рентгенограмма придаточных пазух в норме	7-8	10-12	То же, на 7-8 дней
Острый отит без перфорации	Восстановление слуха, нормальная отоскопическая картина	5-10	10-14	Особая осторожность при занятиях водными видами спорта
Острый гнойный отит с перфорацией	Прекращение гное течения, рубцевание перфорации	14-20	20-30	Отстранить от занятий водными видами спорта
Острый мастоидит	Восстановление слуха. Нормальная отоскопическая картина	15-20	25-30	-
Парез лицевого нерва	Полное восстановление	50-60	75-80	Отстранить от занятий водными видами спорта
Перихондритшной раковины	Полное исчезновение явлений воспаления	2-5	7-10	Особая осторожность в единоборствах
Фурункул носа	Полное исчезновение явлений воспаления. Моча, кровь в норме	2-5	7-10	При занятиях водными видами спорта срок удлиняется
Острый лабиринтит	Занятие всеми видами спорта запрещено на 1-2 года			-
Разрыв барабанной перепонки	То же, что и при остром отите			-
Отек гортани	Занятия спортом запрещаются до полного выздоровления. При рецидивах – отстранение от занятий спортом			-

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренировкам	Допуск к соревнованиям	Примечание
Тонзилэктомия	Послеоперационный период без осложнений. Отсутствие воспалительных явлений в зеве	25-30	30-40	Особая осторожность в водных видах спорта, единоборствах, тяжелой атлетике
Аденотомия	Отсутствие реактивных явлений, восстановление носового дыхания	10-12	12-20	То же
Гальванокаустика, криотерапия небных миндалин	Отсутствие реактивных явлений в глотке	5-7	10-12	То же
Вскрытие абсцесса носовой перегородки	Отсутствие воспалительных явлений в носовой перегородке	7-8	10-14	При занятиях боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Лечение неосложненных травм носа	То же	2-4	2-4	–
Резекция носовой перегородки	Отсутствие реактивных явлений	5-7	10-12	Отстранить от занятий боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Радикальная операция на гайморовой полости	Отсутствие реактивных явлений, полное заживление послеоперационной раны	14-18	20-25	Отстранить от занятий водными и зимними видами спорта
Радикальная операция на лобной пазухе	То же	То же	То же	Отстранить от занятий спортом на один год. В дальнейшем, в зависимости от состояния. Противопоказаны зимние и водные виды спорта.
Радикальная операция на височной кости	То же	То же	То же	То же

Лицам, желающим пройти спортивную подготовку, для допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям необходимо пройти медицинский осмотр, целью которого является определение их состояния здоровья и функциональной группы. Медицинский осмотр проводится по программам углубленных медицинских обследований (УМО) 1 раз в 6 месяцев с участием следующих врачей-специалистов:

- педиатр/терапевт (по возрасту);
- травматолог-ортопед;
- хирург;
- невролог;
- оториноларинголог;

- офтальмолог;
- кардиолог;
- гинеколог;
- врач по спортивной медицине.

В ходе УМО применяются следующие клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования:

- клинический анализ крови;
- биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды);
- клинический анализ мочи;
- антропометрия;
- функциональные пробы;
- определение общей физической работоспособности;
- ЭКГ;
- ЭхоКГ.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие игровой площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

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

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях и в условиях учебно-тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть учебно-тренировочного занятия).

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

### 3.8 Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий (Таблица 30, Таблица 31). Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

- 1) Формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте.
- 2) Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- 3) Раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- 4) Формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- 5) Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- 6) Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- 7) Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Планы антидопинговых мероприятий разбиты по годам подготовки на этапе начальной подготовки. Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки (Таблица 30) связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта посредством преобладания личностного подхода, который подразумевает

развитие особенностей личности, их преобразование. Не только осуждать нарушение моральных и этических норм в физической культуре и спорте, но и при помощи тренера поддерживать и стимулировать стремление детей понять, почему нормы были нарушены. Подходить к освоению моральных и этических норм через создание ситуации успеха в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.

Таблица 30

## План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки первого и второго года

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.	Беседа	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.	Беседа	
3	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе.	Беседа	
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности.	Беседа	
5	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	Беседа	
6	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек.	Беседа	
7	Вредные привычки и их преодоление.	Беседа	
8	Здоровые привычки – здоровый образ жизни.	Викторина	
9	Гигиена спортсмена	Викторина	

На третьем году спортивной подготовки (Таблица 31) юный волейболист, в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о су-



ществовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте, среди которых:

- Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА);
- Российское антидопинговое агентство (РУСАДА);
- Международный олимпийский комитет (МОК);
- Министерство спорта Российской Федерации;
- Международная федерация волейбола (FIVB);
- Европейская конфедерация волейбола (CEV);
- Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) и др.

Таблица 31

### План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки третьего года

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек	Беседа	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Вредные привычки и их преодоление	Беседа	
3	Здоровые привычки – здоровый образ жизни	Викторина	
4	Гигиена спортсмена	Викторина	
5	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста.	Беседа	
6	Формирование критического отношения к допингу	Беседа	
7	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте	Беседа	

### 3.9 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения.

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27 августа 2020 года № 648 целью научно-методического обеспечения является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции учебно-тренировочного процесса.

Организацию научно-методического обеспечения рекомендуется осуществлять в соответствии с программой научно-методического обеспечения (Программа НМО) лиц, проходящих спортивную подготовку. Особенности Программы НМО изложены в методических рекомендациях по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва

### 3.10 Воспитательная работа и психологическая подготовка.

**Воспитательная работа** предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является волейболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

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

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление волейболиста с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждении спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

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

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

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

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

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

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

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

В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого

являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни волейболиста; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности волейболистов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения о занимающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных волейболистов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным составляющим спортивной тренировки и участия в соревнованиях.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий юных спортсменов):

- 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня занимающихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учебе, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению занимающихся умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию занимающихся в обще-

- ственно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия т. д..
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных игроков;
  - 6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народов России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
  - 7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
  - 8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

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

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

**Воспитание личности волейболиста и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико- тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

зированной восприятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Развитие тактического мышления, памяти, представления и вообра-**

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

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

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

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

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности волейболиста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет

коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

**Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности волейболиста к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**Предыгровая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**Предыгровая апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выража-



ется в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

**Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на волейболиста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

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

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

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

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррек-

тивы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре волейболиста, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у волейболиста состояние неуверенности, нервозности и т.п.

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

Во всех случаях разговор тренера с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

## 4. Система контроля и зачетные требования.

### 4.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки.

Порядок и сроки формирования групп на этапе начальной подготовки, с учетом специфики волейбола, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, по согласованию с учредителем.

Комплектование групп на этапе начальной подготовки осуществляется с учетом возраста волейболиста (паспортного и биологического), пола и медицинских показаний.

Основанием для зачисления в Организацию на этап начальной подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России № 134н)

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно приложению 2 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н в соответствии с этапом спортивной подготовки, на который зачисляется лицо в Организацию.

### 4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики волейбола;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья волейболистов;
- отбор перспективных юных волейболистов для дальнейшей спортивной подготовки.

Волейболистам, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки не более двух лет.

Устойчивый интерес к занятиям волейболом является интегральным показателем результата реализации Программы, выражающемся в регулярном посещении учебно-тренировочных занятий, разносторонних знаниях в области физической культуры и спорта, успехах в процессе реализации различных видов подготовки и т. д.

Широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, а также освоение основ техники волейбола выражаются в результатах контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Требованием к результатам реализации Программы в разделе технической подготовки является выполнение упражнений этапного контроля уровня технической подготовленности (Таблица 38, Таблица 39, Таблица 40, Таблица 41) на положительную оценку:

«3» – удовлетворительно

«4» – хорошо

«5» – отлично

При отрицательной оценке («н/з» – незачет) для допуска к выполнению следующего упражнения текущего контроля следующего года подготовки необходимо успешно выполнить повторный тест предварительно пройдя подготовку по скорректированным планам.

Для оценки реализации Программы в разделе общей физической подготовки волейболисты в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Таблица 32, Таблица 33). Для положительной оценки волейболистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком.

Положительной оценкой реализации Программы в разделе специальной физической подготовки является прирост показателей контрольных упражнений относительно предшествующих тестов (Таблица 34, Таблица 35, Таблица 36, Таблица 37).

Результат освоения основ тактики волейбола заключается в успешном развитии тактического мышления (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), постоянной соревновательной активности (участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях по физической и технической подготовке различного уровня), вариативности применения сформированных двигательных умений и навыков, эффективном использовании разученных двигательных действий и технических приемов в простых условиях.

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу на этапе начальной подготовки, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

Требованием к реализации Программы в разделе теоретической подготовки является владение знаниями в рамках контрольных бесед на темы, которые в том числе, формируют негативное отношение волейболистов к допингу:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).
- 13) Правила волейбола.

В результате удовлетворения всем вышеизложенным требованиям, для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки волейболисту необходимо пройти процедуру отбора.

#### 4.3 Виды контроля и сроки его проведения.

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности волейболистов. Помимо описанных ранее особенностей врачебно-педагогического и биохимического контроля важное значение на этапе начальной подготовки имеет контроль и учет уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. В ходе текущего контроля уровня технической подготовленности оценивается качество выполнения технического приема, иначе говоря, сама спортивная техника, выражающаяся в четкости выполнения технического приема, согласованности движений звеньев опорно-двигательного аппарата, отсутствие излишних мышечных усилий, совершенство координации работы мышц при выполнении технического приема и т. д. Текущий контроль уровня технической подготовленности проводится каждые 3 месяца, за исключением 12-го.

На стадии этапного контроля оценивается результат, достигнутый благодаря выполнению данного технического приема. Применяются средства для оценки конечного результата (мишени, рейки, разметки и др.). Этапный контроль проводится в конце года спортивной подготовки (12 месяцев) при условии успешного выполнения упражнений текущего контроля.

Контроль уровня физической подготовленности подразделяется на оценку результатов процесса общей и специальной физической подготовки.

Для контроля уровня общей физической подготовленности предусмотрено выполнение нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках соревнований по физической подготовке. Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу на этапе начальной подготовки рекомендуется проводить данный контроль на соревнованиях по физической подготовке дважды в год в ноябре-декабре и марте-апреле.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется на 5 и 10 месяце (в декабре-январе и мае-июне) каждого года подготовки посредством контрольных упражнений.

Теоретическая подготовленность оценивается посредством бесед по заданным темам, в том числе реализуемым в рамках плана антидопинговых мероприятий, в течение всего этапа начальной подготовки.







#### **4.4 Критерии оценки результатов реализации программы спортивной подготовки.**

В данном разделе Программы представлены критерии оценки уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

##### **4.4.1 Контроль уровня физической подготовленности.**

Для оценки реализации Программы в разделе общей физической подготовки волейболисты в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Таблица 32, Таблица 33). Для положительной оценки волейболистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком.

## Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет) \*







№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
	или бег на 60 м (с)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	4.50	5.50	6.10	5.10	6.20	6.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	27	22	19	18	15	13
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		8	7	7	8	7	7

\* В выполнении нормативов участвуют волейболисты до 10 лет включительно.

Подробное описание правил проведения испытаний (тестов) можно найти на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)).

Критерии оценки уровня специальной физической подготовленности представляют собой показатели прироста результата контрольного упражнения в сравнении с результатами предварительного тестирования (проводится в начале зачисления) (Таблица 34, Таблица 35, Таблица 36, Таблица 37).

## Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» II ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) \*

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
	или бег на 60 м (с)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	6.50	8.05	8.20	7.14	8.29	8.55
	или бег на 2000 м (мин, с)	9.20	10.20	11.10	10.40	12.10	13.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	33	26	24	22	18	16
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		8	7	7	8	7	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.



Таблица 34

## Протокол тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей

№	Содержание упражнения	1-й год подготовки		2-й год подготовки		3-й год подготовки	
		5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц
1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, см.						
2.	Бросок мяча весом 1 кг. двумя руками от груди сидя на стуле, м.						
3.	Бросок мяча весом 1 кг. двумя руками от груди с отталкиванием двумя ногами, м.						
4.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м.						
5.	Бросок мяча весом 0,5 кг одной рукой с места, м.						

### Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей:

#### 1. Прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами.

На баскетбольное кольцо вешается линейка длиной 1 м. с отметками высоты начиная от 205 см. Под линейкой размечается квадрат 50х50 см. Испытуемый выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и касается одной рукой линейки на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата. Результат фиксируется в сантиметрах. Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

#### 2. Бросок мяча весом 1 кг. двумя руками от груди сидя на стуле.

Испытуемый сидит на стуле, угол сгибания в коленном и тазобедренном суставах 90 гр., мыски перед линией, стопы прижаты к полу, в руках перед грудью утяжеленный мяч (1 кг.). Необходимо выполнить бросок мяча двумя руками от груди вперед на максимально возможное расстояние. Результат фиксируется в метрах (расстояние от линии до точки приземления мяча). Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

#### 3. Бросок мяча весом 1 кг. двумя руками от груди с отталкиванием двумя ногами.

Испытуемый сидит на стуле. Одна нога согнута в коленном суставе менее 90 гр., в тазобедренном суставе разогнута на 100-120 гр., стоит на носке. Вторая нога согнута в коленном и тазобедренном суставах на 90 гр., стоит на полной стопе, мысок перед линией. В руках перед грудью утяжеленный мяч (1 кг.). Отталкиваясь ногами, необходимо встать и выполнить бросок мяча двумя руками от груди вперед на максимально возможное расстояние. Результат фиксируется в метрах (расстояние от линии до точки приземления мяча). Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

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

Испытуемый стоит у линии, держа утяжеленный мяч (1 кг.) двумя руками

внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Бросок выполняется с места. Результат фиксируется в метрах (расстояние от линии до точки приземления мяча). Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

## 5. Бросок мяча весом 0,5 кг одной рукой с места.

Испытуемый стоит у линии, держа утяжеленный мяч (0,5 кг.) в одной руке. Производится замах и бросок мяча вперед. Бросок выполняется с места с соблюдением техники броска. Результат фиксируется в метрах (расстояние от линии до точки приземления мяча). Число попыток – три. Учитывается лучший результат.

Таблица 35

### Протокол тестирования уровня развития специальной быстроты

№	Содержание упражнения	1-й год подготовки		2-й год подготовки		3-й год подготовки	
		5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц
1.	Бег 38 м к подброшенным мячам, сек.						

### Контрольное упражнение (тест) для оценки уровня развития специальной быстроты.

**Бег 38 м к подброшенным мячам** (Рисунок 4). На волейбольной площадке расположить 5 утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи № 1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 1 и 2 метра от лицевой линии, мяч № 5 на середине лицевой линии. За боковой линией около мячей № 1-4 находятся помощники с волейбольными мячами в руках. Испытуемый располагается за лицевой линией рядом с мячом № 5. Помощники предварительно договариваются об очередности подбрасывания мяча над собой и ловли после касания мяча № 5 испытуемым. По сигналу один из помощников выполняет бросок мяча над собой и ловлю, испытуемый бежит к мячу, около которого располагается данный помощник, касается его (мяча) и возвращается к мячу № 5. Алгоритм действий повторяется пока испытуемый не коснется всех 4 мячей поочередно и не совершит касание мяча № 5. Время фиксируется секундомером. Секундомер запускается в момент первого подброса мяча и останавливается в момент последнего касания испытуемым мяча №5.

Таблица 36

### Протокол тестирования уровня развития специальной быстроты

№	Содержание упражнения	1-й год подготовки		2-й год подготовки		3-й год подготовки	
		5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц
1.	Бег 52 м., сек.						
2.	Прыжки вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, на оптимальную высоту, кол-во повторений						

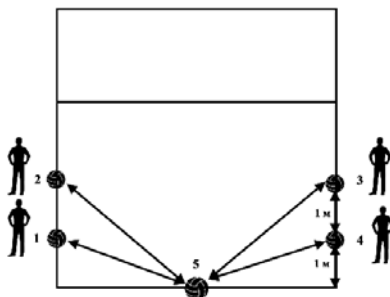


Рисунок 4

Схема перемещения  
в контрольном упражнении  
«Бег 38 м к подброшенным мячам»

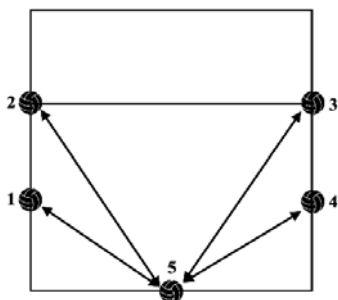


Рисунок 5

Схема перемещения  
в контрольном упражнении «Бег 52 м»

## Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития специальной выносливости:

1. **Бег 52 м** в пределах границ волейбольной площадки (Рисунок 5). На волейбольной площадке расположить 5 утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи № 1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 3 и 6 метров от лицевой линии, мяч № 5 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 5. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 5). Время фиксируется секундомером.

2. **Прыжки вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами на оптимальную высоту.** На баскетбольное кольцо вешается линейка длиной 1 м. с отметками высоты начиная от 205 см. Под линейкой размечается квадрат 50х50 см. Испытуемый выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и касается одной рукой линейки на максимальной высоте. Из данного показателя вычитается 5 см. (оптимальная высота прыжка). Испытуемый выполняет прыжки вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами касаясь одной рукой линейки не ниже отметки оптимальной высоты прыжка. Попытка, в которой испытуемый не достал до отметки оптимальной высоты прыжка – последняя и не учитывается. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Результат фиксируется в количестве прыжков с достижением отметки оптимальной высоты прыжка. Если испытуемый выполняет 15 прыжков без снижения их высоты – фиксируется положительный результат теста.

## Протокол тестирования уровня развития координационных способностей

№	Содержание упражнения	1-й год подготовки		2-й год подготовки		3-й год подготовки	
		5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц	5 месяц	10 месяц
1.	Бросок теннисного мяча одной рукой в цель в прыжке с места через резиновый амортизатор (ленточный), кол-во попаданий						

**Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития координационных способностей.**

**Бросок теннисного мяча одной рукой в цель в прыжке с места через резиновый амортизатор (ленточный).** На расстоянии 5 м. от стены чертится контрольная линия. На стене изображена мишень (круг диаметром 50 см). Необходимо выполнить прыжок вверх с места отталкиваясь двумя ногами через натянутый на высоте 20 см. резиновый амортизатор (ленточный) и, находясь в фазе полета, бросить теннисный мяч одной рукой в мишень. Далее – приземление на две согнуты ноги перед контрольной линией. Выполнить 5 бросков. Результат оценивается в количестве попаданий в мишень.

### 4.4.2 Контроль уровня технической подготовленности.

Критерии оценки уровня технической подготовленности представляют собой соответствие результатов контрольных упражнений запланированным. Перечень контрольных упражнений для оценки уровня технической подготовленности и планируемые результаты их выполнения представлены в таблицах 38-42.

В разделе «шкала оценки» таблиц 38-42 указано количество успешно выполненных повторений контрольного упражнения, указывающих на уровень их освоения посредством следующей системы оценки:

- «Н/з» – незачет (программа не усвоена)
- «3» – удовлетворительно
- «4» – хорошо
- «5» – отлично

Таблица 38

## Нормативы контрольных упражнений по технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками

Вид контроля	Период контроля	Содержание упражнения	Шкала оценки			
			н/з	3	4	5
<b>Первый год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	<5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Передача мяча сверху двумя руками в стену.	<5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Передача мяча сверху двумя руками поочередно над собой и в стену.	<5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль		Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча.	<3	3	4	5
<b>Второй год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Передача мяча сверху двумя руками над собой в зоне 3 с подброса мяча из зон 1, 6 и 5.	<5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с подброса мяча из зон 1, 6 и 5.	<5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зоны 3 и 4 поочередно с подброса мяча из зон 1, 6 и 5.	<5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль		Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.	<3	3	4	5
<b>Третий год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Передача мяча сверху двумя руками за голову с собственного подбрасывания мяча.	<5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 с собственного подбрасывания мяча.	<5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 с подбрасывания мяча из зоны 5(6).	<5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль		Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 после подбрасывания мяча из зон 1 и 5.	<3	3	4	5

### Передача мяча сверху двумя руками.

Средства *текущего контроля* техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками:

1. **Передача мяча сверху двумя руками над собой.** Высота передачи не менее 1 м. от уровня головы. Передачу необходимо выполнять в пределах зоны нападения. Зона нападения ограничена двумя боковыми линиями, линией атаки и средней линией. Высоту передачи можно определять от-

носителем высоты сетки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

2. **Передача мяча сверху двумя руками в стену.** Высота передачи в стену 1 м. от уровня головы. Расстояние от стены 1-2 м. На стене и на полу делаются соответствующие отметки на указанном расстоянии. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

3. **Передача мяча сверху двумя руками поочередно над собой и в стену.** Высота передачи над собой 1 м от уровня головы. Высота передачи в стену 1 м. от уровня головы. Расстояние от стены 1-2 м. На стене и на полу делаются соответствующие отметки на указанном расстоянии. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

4. **Передача мяча сверху двумя руками над собой в зоне 3 с подброса мяча из зон 1, 6 и 5.** Исходное положение игрока – в зоне 3 в стойке волейболиста. Поочередно выполняется 9 подбросов мяча из зон 1, 6 и 5 в зону 3. Выбор зоны для 10-го подброса на усмотрение тренера. Волейболист выполняет передачу мяча сверху двумя руками над собой на высоту 1-2 м от уровня головы. Каждому учащемуся дается 10 попыток. По 3 попытки с подброса из каждой зоны и одна на выбор тренера. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

5. **Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с подброса мяча из зон 1, 6 и 5.** Исходное положение игрока – в зоне 3 в стойке волейболиста. Поочередно выполняется 9 подбросов мяча из зон 1, 6 и 5 в зону 3. Выбор зоны для 10-го подброса на усмотрение тренера. Волейболист выполняет передачу мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

6. **Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зоны 3 и 4 поочередно с подброса мяча из зон 1, 6 и 5.** Исходное положение игрока – в зоне 3 в стойке волейболиста. Поочередно выполняется 9 подбросов мяча из зон 1, 6 и 5 в зону 3. Выбор зоны для 10-го подброса и направление 10-ой передачи на усмотрение тренера. Волейболист выполняет передачу мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зоны 3 и 4 поочередно. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

7. **Передача мяча сверху двумя руками за голову с собственного подбрасывания мяча.** Волейболист, стоя спиной к стене на расстоянии 1 м, с собственного подброса мяча выполняет передачу сверху двумя руками за голову в стену. Высота передачи 1-2 метра от уровня головы. На стене и на полу делаются соответствующие отметки на указанном расстоянии. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

8. **Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 с собственного подбрасывания мяча.** Исходное положение игрока – в зоне 3 в стойке волейболиста. С собственного подброса мяча волейболист выполняет передачу мяча сверху двумя руками за голову в зону 2. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

9. **Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 с подброса из зоны 5(6).** Исходное положение игрока – в зоне 3 в стойке волейболиста. Выполняется подброс мяча из зоны 5 (6) в зону 3. Волейболист выполняет передачу мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

Средства *этапного контроля* техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками:

1. **Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча.** Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. **Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.** Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

3. **Передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 после подброса из зон 1 и 5.** Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками за голову. Выполняется передача мяча сверху двумя руками за голову из зоны 3 в зону 2 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из

зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 2-3 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждому учащемуся дается 5 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Таблица 39

## Нормативы контрольных упражнений по технике выполнения приема мяча снизу двумя руками

Вид контроля	Период контроля	Содержание упражнения	Шкала оценки			
			н/з	3	4	5
<b>Первый год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 6 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (с 6 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча.		<3	3	4	5
<b>Второй год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 6 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (с 6 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль	Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность.		<3	3	4	5
<b>Третий год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из правой (левой) половины площадки в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из правой (левой) половины площадки в зону 3.	<5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность.		<4	4	5	6-7



## Прием мяча снизу двумя руками.

Средства *текущего контроля* техники выполнения приема мяча снизу двумя руками:

1. **Прием мяча, подброшенного от сетки, снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.** Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. Из зоны 3 в зону 6 на одной стороне площадки выполняется подброс мяча. Высота траектории подброса 2,5-3 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3 повторив траекторию подброса. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

2. **Прием нижней подачи, поданной от сетки, снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.** Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. Из зоны 3 в зону 6 на одной стороне площадки выполняется нижняя подача. Высота траектории подачи 2,5-3 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3 повторив траекторию подброса. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

3. **Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.** Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. С расстояния 3 м от сетки выполняется нижняя подача в зону 6. Высота траектории подачи 3-3,5 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

4. **Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.** Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. С расстояния 3 м от сетки выполняется верхняя прямая подача в зону 6. Высота траектории подачи 2,5-3 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

5. **Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 6 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.** Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. С расстояния 6 м от сетки выполняется нижняя подача в зону 6. Высота траектории подачи 3-3,5 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

6. **Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (с 6 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.** Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. С расстояния 6 м от сетки выполняется верхняя прямая подача в зону 6. Высота траектории подачи 2,5-3 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

7. **Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3.** Исходное положение игрока – в зоне 6 в стойке волейболиста. Из зоны подачи выполняется верхняя прямая подача в зону 6. Высота траектории подачи 2,5-3 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

8. **Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из правой (левой) половины площадки в зону 3.** Исходное положение игрока – в правой (левой) половине площадки в стойке волейболиста. Из зоны подачи выполняется нижняя подача в половину площадки, где расположен испытуемый. Высота траектории подачи 3-3,5 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3. Волейболисту дается 10 попыток (по 5 из каждой половины площадки). В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

9. **Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из правой (левой) половины площадки в зону 3.** Исходное положение игрока – в правой (левой) половине площадки в стойке волейболиста. Из зоны подачи выполняется верхняя прямая подача в половину площадки, где расположен испытуемый. Высота траектории подачи 2,5-3 м. Волейболист выполняет прием мяча снизу двумя руками в зону 3. Волейболисту дается 10 попыток (по 5 из каждой половины площадки). В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

Средства *этапного контроля* техники выполнения приема мяча снизу двумя руками:

1. **Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность.** Выполняется нижняя подача с расстояния 3 м. от сетки, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

2. **Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность.** Выполняется нижняя подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет

служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

3. **Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность.** Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1, 6 и 5, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 7 попыток. По 2 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Таблица 40

## Нормативы контрольных упражнений по технике выполнения верхней прямой подачи

Вид контроля	Период контроля	Содержание упражнения	Шкала оценки			
			н/з	3	4	5
<b>Первый год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Верхняя прямая подача в стену.	≤5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3 м.	≤5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 4 м.	≤5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м.		≤5	5-6	7-8	9-10
<b>Второй год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м.	≤5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 7 м.	≤5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 8 м.	≤5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи.		≤5	5-6	7-8	9-10
<b>Третий год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м из 6 зоны в левую (правую) половину площадки.	≤5	5-6	7-8	9-10
	6 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 7 м из 6 зоны в левую (правую) половину площадки.	≤5	5-6	7-8	9-10
	9 месяц	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 8 м из 6 зоны в левую (правую) половину площадки.	≤5	5-6	7-8	9-10
Этапный контроль	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.		≤5	5-6	7-8	9-10

## Верхняя прямая подача.

Средства *текущего контроля* техники выполнения верхней прямой подачи:

1. **Верхняя прямая подача в стену.** Расстояние от испытуемого от стены 3 м. Мяч должен попасть в стену на высоту 1-2 м от уровня головы испытуемого. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

2. **Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3 м.** Высота сетки 200 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии атаки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

3. **Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 4 м.** Высота сетки 200 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 4 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

4. **Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м.** Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 6 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

5. **Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 7 м.** Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 7 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

6. **Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 8 м.** Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 8 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

7. **Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м из 6 зоны в левую (правую) половину площадки.** Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от

линии, расположенной на расстоянии 6 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. По 5 в каждую половину площадки поочередно. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

**8. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 7 м из 6 зоны в левую (правую) половину площадки.** Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 6 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. По 5 в каждую половину площадки поочередно. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

**9. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 8 м из 6 зоны в левую (правую) половину площадки.** Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 6 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. По 5 в каждую половину площадки поочередно. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

Средства *этапного контроля* техники выполнения верхней прямой подачи:

**1. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м.** Высота сетки 200 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 6 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

**2. Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи.** Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

**3. Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.** Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 10 попыток. По 5 в каждую половину площадки поочередно. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

## Нормативы контрольных упражнений по технике выполнения нападающего удара

Вид контроля	Период контроля	Содержание упражнения	Шкала оценки			
			н/з	3	4	5
<b>Первый год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Прыжок вверх с места с маховым движением рук – приземление.	<3	3	4	5
	6 месяц	Прыжок вверх с одного (напрыгивающего) шага – приземление.	<3	3	4	5
	9 месяц	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага.	<3	3	4	5
Этапный контроль	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага из зоны 4.		<3	3	4	5
<b>Второй год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с двухшажного разбега из зоны 4.	<3	3	4	5
	6 месяц	Нападающий удар с двухшажного разбега по подвешенному мячу.	<3	3	4	5
	9 месяц	Нападающий удар с двухшажного разбега из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.	<3	3	4	5
Этапный контроль	Нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.		<3	3	4	5
<b>Третий год подготовки</b>						
Текущий контроль	3 месяц	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.	<3	3	4	5
	6 месяц	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) из зоны 2 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.	<3	3	4	5
	9 месяц	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) из зон 2 и 4 с передачи мяча.	<3	3	4	5
Этапный контроль	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.		<3	3	4	5

### Нападающий удар.

Средства *текущего контроля* техники выполнения нападающего удара:

#### 1. Прыжок вверх с места с маховым движением рук – приземление.

На полу на расстоянии 1-1,5 м. от сетки наносится разметка в виде квадрата со сторонами 1 м на 1 м, за ним, в сторону линии атаки наносится второй такой же квадрат. Испытуемый стоит в дальнем от сетки квадрате. Необходимо выполнить прыжок вперед-вверх с места толчком двумя ногами, с маховым движением рук сзади снизу-вперед вверх с последующим приземлением на две ноги в следующий квадрат. Оценивается согласованность действий звеньев опорно-двигательного аппарата при отталкивании и приземлении, точность и качество приземления. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка.

2. **Прыжок вверх с одного (напрыгивающего) шага – приземление.** На полу в зоне 4 на расстоянии 1-1,5 м. от сетки наносится разметка в виде квадрата со сторонами 1 м на 1 м, за ним, в сторону линии атаки наносится второй такой же квадрат. Испытуемый стоит на расстоянии одного напрыгивающего шага от первого (дальнего от сетки) квадрата. Необходимо выполнить напрыгивающий шаг в первый (дальний от сетки) квадрат, прыжок с маховым движением рук и приземление на две ноги в следующий квадрат. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка.

3. **Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага.** На полу в зоне 4 на расстоянии 1-1,5 м. от сетки наносится разметка в виде квадрата со сторонами 1 м на 1 м, за ним, в сторону линии атаки наносится второй такой же квадрат. Высота сетки 200 см. Испытуемый стоит на расстоянии одного напрыгивающего шага от первого (дальнего от сетки) квадрата. Необходимо выполнить бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага, выполнив следующие условия: приземление на две ноги в следующий квадрат, мяч должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка и броска теннисного мяча.

4. **Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с двухшажного разбега из зоны 4.** Над сеткой на высоте 0,5 м натягивается лента. Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Испытуемый выполняет бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с двухшажного разбега из зоны 4. Мяч должен пролететь между лентой и сеткой и упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка и броска теннисного мяча в рамках указанных условий.

5. **Нападающий удар с двухшажного разбега по подвесному мячу.** Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. На высоте на 20-30 см. выше сетки устанавливается подвесной мяч (в любом удобном месте), или на той же высоте над сеткой мяч держит тренер. Волейболист выполняет нападающий удар с двухшажного разбега по подвесному мячу. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара с двухшажного разбега.

6. **Нападающий удар с двухшажного разбега из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.** Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Один из волейболистов выполняет подброс мяча способом снизу двумя руками находясь в зоне 4. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) по подброшенному мячу. Если подброс был выполнен плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в площадку.

7. **Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.** Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Один из волейболистов выполняет подброс мяча способом снизу двумя руками находясь в зоне 4. Испытуемый из исходного

положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) по подброшенному мячу. Если подброс был выполнен плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в площадку.

**8. Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) из зоны 2 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.** Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Один из волейболистов выполняет подброс мяча способом снизу двумя руками находясь в зоне 2. Испытуемый из исходного положения в зоне 2 выполняет прямой нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) по подброшенному мячу. Если подброс был выполнен плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в площадку.

**9. Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) из зон 2 и 4 с передачи мяча.** Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 (2) выполняет прямой нападающий удар (с трехшажного разбега) с передачи пасующего. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток: по 2 попытки из зоны 4 и 2, 5 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в площадку.

*Средства эталонного контроля* техники выполнения нападающего удара:

**1. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага из зоны 4.** Над сеткой на высоте 0,5 м натягивается лента. Высота сетки 200 см. На противоположной от испытуемого стороне площадки размечена ее правая половина. Испытуемый стоит в зоне 4 на расстоянии 3 м от сетки и 0,5 м за боковой линией. Необходимо выполнить бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага в правую половину площадки между лентой и верхним краем сетки. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка и броска теннисного мяча.

**2. Нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками.** На противоположной от испытуемого стороне площадки размечена ее правая половина. Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Один из волейболистов выполняет подброс мяча способом снизу двумя руками находясь в зоне 4. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняется прямой нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) в правую половину площадки по подброшенному мячу. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если подброс был выполнен плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.



3. **Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.** На противоположной от испытуемого стороне площадки размечены половины площадки. Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек 215 см. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар (с трехшажного разбега) в правую половину площадки, из зоны 2 – в левую половину с передачи пасующего. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 5 попыток: по 2 попытки из зоны 4 и 2, 5 попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.

#### 4.4.3 Контроль уровня теоретической подготовленности.

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

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

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).
- 13) Правила волейбола.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности волейболистов являются:

- свобода восприятия теоретической информации;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практическое применение теоретических знаний;
- широта кругозора;

- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг описанных тем.

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

#### **4.5 Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группу на этапе начальной подготовки.**

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к ФССП) (Таблица 42), определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в случае их перевода из одной Организации в другую в соответствии с этапом спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности волейбола.

При зачислении или переводе волейболиста из спортивно-оздоровительной группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки в группу на этапе начальной подготовки рекомендуется учитывать задатки, способности и уровень сформированности базовых двигательных навыков и умений, наиболее соответствующих требованиям волейбола.

Также, для определения уровня подготовленности детей, желающих пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовки в случае перевода из другой Организации после выполнения нормативов общей и специальной физической подготовленности рекомендуется выполнить контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической и технической подготовленности в соответствии с периодом подготовки.

## Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления юных спортсменов в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 с)
Скоростная выносливость	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (28,0 с)	Бег 92 м с изменением направления «Елочка» (32,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

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

2. **Челночный бег 5x6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. **Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки (Рисунок 6). На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи № 1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч № 7 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 7). Время фиксируется секундомером.

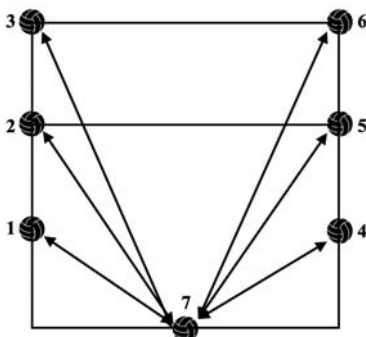


Рисунок 6

Схема перемещения в контрольном упражнении «Бег 92 м»»

4. **Прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами.** Испытуемый, стоя на носках делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Расстояние между двумя отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток-три. Учитывается лучший результат.

5. **Прыжок в длину с места.** Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Мыски стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

## 5. Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы.

### Список основных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-davozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-davozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 : профиль «Спортив. подгот.» : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо «ргуфксмит»] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ.

- культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. теории и методики волейбола. – М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»], 2014. – 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.
  8. Губа, В.П. Волейбол : основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 191 с.: ил.
  9. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.
  10. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.
  11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
  12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев – «Спорт», 2005, 2019
  13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.
  14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, – М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.
  15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
  16. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
  17. Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ /Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
  18. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник. – 8-е издание. – М. : Спорт, 201. – 620 с. : ил.
  19. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
  20. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 : профиль «Спортив. подгот.» : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо «ргуфксмит»] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образова-

- ния «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)», Каф. теории и методики волейбола. – М., 2014. – 89 с.: рис.
21. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
  22. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.
  23. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
  24. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.
  25. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

### **Список дополнительных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:**

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. – М.: Спорт, 2018. – 91 с.: табл.
2. Майерс, Томас Анатомические поездки / Томас Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – Москва : Эксмо, 2018. – 320 с. : ил. – (Медицинский атлас).
3. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – 237 с.
4. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск : Новое знание, 2006. —416 с.: ил.
5. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт» : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

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

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru))
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] ([www.volley.ru](http://www.volley.ru))
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] ([olympic.ru](http://olympic.ru))
4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [электронный ресурс] ([www.fivb.com](http://www.fivb.com))

5. Официальный интернет-сайт европейской волейбола (CEV) [электронный ресурс] ([www.cev.eu](http://www.cev.eu))
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] ([rusada.ru](http://rusada.ru))
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))

### 6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы волейболист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Виды соревнований, комплексный подход их использования на этапах начальной подготовки рассматривается в разделе 3.6.5 настоящей Программы, посвященном особенностям интегральной подготовки.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в волейболе (Таблица 43).

**Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу**

№	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
<b>1-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по физической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по игровой подготовке.		
3	Контрольные соревнования (6 игр)		декабрь-январь
4	Соревнования по физической подготовке.		март-апрель
5	Соревнования по игровой подготовке.		
6	Основные соревнования (8 игр)		май
7	Соревнования по физической подготовке.	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	август
8	Соревнования по игровой подготовке.		
9	Контрольные соревнования (6 игр)	Игровой зал (уровень образовательной организации)	август-сентябрь
<b>2-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по физической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по технической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации)	
3	Соревнования по игровой подготовке.		
4	Контрольные соревнования (6-8 игр)	Игровой зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	декабрь-январь
5	Соревнования по физической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март-апрель
6	Соревнования по технической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации)	
7	Соревнования по игровой подготовке.		
8	Основные соревнования (8-11 игр)	Игровой зал (муниципальный уровень)	май
9	Соревнования по физической подготовке.	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	август
10	Соревнования по технической подготовке.		
11	Соревнования по игровой подготовке.		
12	Контрольные соревнования (6 игр)	Игровой зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	август-сентябрь



№	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
<b>3-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по физической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по технической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации)	
3	Соревнования по игровой подготовке.		
4	Контрольные соревнования (6-8 игр)	Игровой зал (муниципальный уровень)	декабрь-январь
5	Соревнования по физической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март-апрель
6	Соревнования по технической подготовке.	Игровой зал (уровень образовательной организации)	
7	Соревнования по игровой подготовке.		
8	Основные соревнования (8-11 игр)	Игровой зал (муниципальный, региональный уровень)	май
9	Соревнования по физической подготовке.	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	август
10	Соревнования по технической подготовке.		
11	Соревнования по игровой подготовке.		
12	Контрольные соревнования (6 игр)	Игровой зал (муниципальный уровень)	август-сентябрь

## 7. Приложения

### Приложение 1

#### 7.1 Примерная инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

1. Общие требования.
  - 1.1 К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
  - 1.2 При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  - 1.3 При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие на спортсменов опасных факторов:
    - игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;
    - причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки, контакт с мячом, плохо подготовленная площадка;
    - наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи.
    - следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.
  - 1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
    - 1.5 Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.
    - 1.6 При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
    - 1.7 Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
    - 1.8 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, потом сообщить администрации спортивной организации.
    - 1.9 В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
    - 1.10 Запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.
    - 1.11 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.
  2. Правила техники безопасности перед началом занятий.
    - 2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
    - 2.2 Запрещено ношение украшений (кольца, серьги, цепочки и т. п.) во

время занятий, ногти должны быть коротко острижены.

2.3 Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

2.4 Проверить состояние пола спортзала. Пол должен быть чисто вымытым и сухим.

2.5 Перед учебно-тренировочным занятием или игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.6 Провести инструктаж занимающихся по технике безопасности, правилам игры.

3. Правила техники безопасности во время занятий.

3.1 Начинать, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

3.3 Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивной организации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации спортивной организации, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Правила техники безопасности по окончании занятий.

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## 7.2 Примерный календарный учебно-тренировочный план-график для этапа начальной подготовки первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды			Периоды			Периоды			Периоды			
	набор и комплектование групп			ознакомление с основными средствами подготовки			подготовка и выполнение программных требований						
Количество в неделю:													
• тренировочных дней;	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
• тренировочных часов.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Теоретическая подготовка (час)	3	2		2	3		1		1	1		1	14
Физическая подготовка (час):													
• общая физическая подготовка;	17	14	14	6	3	7	5	4	1	14	15	2	102
• специальная физическая подготовка.			1	4	4	5	6	6	2		1	1	30
Техническая подготовка (час):													
• техника нападения;	5	4	4	2	1	2	3	2		2	4	1	30
• техника обороны (защиты).	5	4	4	2	2	2	2	1		3	4	1	30
Тактическая подготовка (час):													
• тактика нападения;					2	3	4	2	3	2			16
• тактика обороны (защиты).					3	4	5	3	1				16
Интегральная подготовка (час)			1	4	2	1	4	6	6	4		2	30
Соревнования (час):													
• контрольные;				10								10	20
• основные.									10				10
Контрольные испытания (час)					4					4		6	14
Всего за месяц (час)	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	312

## 7.3 Примерное распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам этапа начальной подготовки первого года (часов)

Месяц	№ недели	Виды подготовки							Соревнования	Контрольные испытания	Итого за неделю, часов	
		Теоретическая	Физическая		Техническая		Тактическая					Соревнования
			ОФП	СФП	Техника нападения	Техника обороны (защиты)	Тактика нападения	Тактика обороны (защиты)				
IX	1	1	3		1	1					6	
	2		4		1	1					6	
	3	1	3		1	1					6	
	4		4		1	1					6	
X	5	1	3		1	1					6	
	6		4		1	1					6	
	7	1	3		1	1					6	
	8		4		1	1					6	
XI	9	1	3		1	1					6	
	10		4		1	1					6	
	11		3		1	1		1			6	
	12		4		1	1					6	
XII	13		3	1	1	1					6	
	14		2	2	1			1			6	
	15		2	2		1		1			6	
	16	1							1	4	6	
I	17								6		6	
	18	1	2		1	1		1			6	
	19	1	2	1	1		1				6	
	20	1	1	1		1		2			6	
II	21								2	4	6	
	22	1		2		1	1	1			6	
	23		2	2	1		1				6	
	24		2	1		1		2			6	
III	25		1	1	1		2		1		6	
	26		2	1		1		2			6	
	27		1	1	1		2		1		6	
	28		1	1		1		2	1		6	
IV	29		1	2	1		2				6	
	30		1	1		1		2	1		6	
	31	1	1	1	1			1	1		6	
	32		1	2	1		1		1		6	
V	33		1	1		1		1	2		6	
	34		1	2	1		1		1		6	
	35		1	1				2	2		6	
	36		1	1			1		3		6	
VI	37			1			1	1	3		6	
	38	1					1			4	6	
	39									6	6	
	40	1								4	6	
VII	41		3			1	1		1		6	
	42		3		1		1		1		6	
	43		4			1			1		6	
	44		4		1	1					6	
VIII	45		4		1	1					6	
	46		4		1	1					6	
	47		4		1	1					6	
	48		3	1	1	1					6	
Итого за год	49		2	1	1	1			1		6	
	50	1							1	4	6	
	51									6	6	
	52									6	6	
Итого за год		14	102	30	40	20	16	16	30	30	14	312

## 7.4 Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по технической подготовке для этапа начальной подготовки первого года.

### 7.4.1 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению верхней прямой подаче.

#### Каталог учебно-тренировочных заданий № ВПП-1 \*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ *начальный* \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_ *первый* \_\_\_\_\_

Этап формирования двигательного навыка: начальное разучивание

Задача: обучить верхней прямой подаче через сетку с расстояния 6 м

Инвентарь: волейбольные, теннисные мячи, лента (12 м), подвесной мяч.

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
<b>Обучить подбросу мяча при верхней прямой подаче</b>				
1.	И. п. – стойка на одном колене около стены (лицом к стене), левая нога впереди, волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Выполнить подброс мяча одной рукой. Мяч должен подняться вдоль стены на высоту 1 м. и упасть рядом (слева) со стопой впереди стоящей ноги.	2	5 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кисть руки, подбрасывающая мяч, должна двигаться параллельно полу;</li> <li>• высота подброса 1-2 м над головой.</li> </ul>
		10	1 мин	
2.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене), волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Разгибая ноги, выполнить подброс мяча одной рукой. Мяч должен подняться вдоль стены на высоту 1 м. и упасть рядом (слева) со стопой впереди стоящей ноги.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• кисть руки, подбрасывающая мяч, должна двигаться параллельно полу;</li> <li>• высота подброса 1-2 м над головой;</li> <li>• согласованность движений ног и рук.</li> </ul>
3.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче) в зоне подачи, волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Разгибая ноги, выполнить подброс мяча одной рукой.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• мяч должен быть подброшен перед собой в проекции головы;</li> <li>• высота подброса 1-2 м над головой;</li> <li>• следить за траекторией полета мяча.</li> </ul>
<b>Обучить замаху и встречному ударному движению при верхней прямой подаче</b>				
1.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене). Удар волейбольным мячом двумя руками из-за головы в стену.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении ударного движения ОЦТ переносить на впереди стоящую ногу.</li> </ul>
2.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене) с гимнастической палкой в руках. Имитация замаха и ударного движения с палкой в руках. В заключительной фазе имитации подачи остановить палку у стены, не касаясь ее.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении ударного движения ОЦТ переносить на впереди стоящую ногу.</li> </ul>
3.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче), волейбольный мяч в двух руках за головой. Броски мяча из-за головы двумя руками между верхним краем сетки и лентой, натянутой над верхним краем сетки. Минимальное расстояние от сетки 2-3 м.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• акцент на заключительной фазе подачи.</li> </ul>
4.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче), теннисный мяч в руке, рука в положении замаха. Броски теннисного мяча между верхним краем сетки и лентой, натянутой над верхним краем сетки.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• После броска руки полностью выпрямляются и не опускаются ниже плеч.</li> <li>• Перенос ОЦТ на впереди стоящую ногу.</li> <li>• Внимание на встречное ударное движение.</li> </ul>
5.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи по неподвижному мячу.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по мячу наносится в положении вертикаль.</li> </ul>

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**	Методические указания
<b>Обучить замаху и встречному ударному движению при верхней прямой подаче</b>			
1.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене). Удар волейбольный мячом двумя руками из-за головы в стену.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении ударного движения ОЦТ переносить на впереди стоящую ногу.</li> </ul>
2.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене) с гимнастической палкой в руках. Имитация замаха и ударного движения с палкой в руках. В заключительной фазе имитации подачи остановить палку у стены, не касаясь ее.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении ударного движения ОЦТ переносить на впереди стоящую ногу.</li> <li>• акцент на заключительной фазе подачи.</li> </ul>
3.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче), волейбольный мяч в двух руках за головой. Броски мяча из-за головы двумя руками между верхним краем сетки и лентой, натянутой над верхним краем сетки. Минимальное расстояние от сетки 2-3 м		<ul style="list-style-type: none"> <li>• После броска руки полностью выпрямляются и не опускаются ниже плеч.</li> <li>• Перенос ОЦТ на впереди-стоящую ногу.</li> </ul>
4.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче), теннисный мяч в руке, рука в положении замаха. Броски теннисного мяча между верхним краем сетки и лентой, натянутой над верхним краем сетки.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• После броска руки полностью выпрямляются и не опускаются ниже плеч.</li> <li>• Перенос ОЦТ на впереди-стоящую ногу.</li> <li>• Внимание на встречное ударное движение.</li> </ul>
5.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи по неподвижному мячу.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по мячу наносится в положении вертикаль.</li> </ul>
<b>Обучить согласованию двигательных действий при подборе мяча, замахе и встречном ударном движении</b>			
1.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Подброс теннисного мяча левой рукой (для правши) и ловля на вытянутую руку в точке удара.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• –Обучить встрече с летящим мячом в точке удара при подаче.</li> </ul>
2.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче) возле стены. Подброс мяча, замах, встречное ударное движение по мячу		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Остановить мяч кистью бьющей руки в положении вертикаль.</li> </ul>
3.	В парах (расстояние 4-5 м). И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи в партнера.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по мячу:</li> <li>• перед собой над головой;</li> <li>• удар кистью в центр мяча.</li> </ul>
<b>Обучить точности действий при верхней прямой подаче</b>			
1.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи в стену с расстояния 3 м		Мяч направлять в стену на высоту выше сетки
2.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи в стену с расстояния 6 м		То же
<b>Обучить верхней прямой подаче через сетку</b>			
1.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи через сетку с 3 м		Бьющую руку после удара направлять вверх-вперед на верхний край сетки
2.	И. п. – стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи через сетку с 6 м		Те же

\* «ВПП» – условное обозначение названия технического приема «Верхняя прямая подача»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин)

## 7.4.2 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению передаче мяча сверху двумя руками.

### Каталог учебно-тренировочных заданий № ПВ-1\*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ *начальный* \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_ *первый* \_\_\_\_\_

Этап формирования двигательного навыка: *начальное разучивание* \_\_\_\_\_

Задача: *обучить точной передаче мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча*

Инвентарь: *волейбольные, утяжеленные мячи (1-2 кг), мишень (кольцо для передачи)*

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
<b>Обучить точному и своевременному выходу под мяч</b>				
1.	И. п. – стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе для передачи мяча сверху двумя руками	2 10	5 мин 1 мин	В рабочей позе важно: • положение стоп параллельное друг другу, чуть уже плеч; • ноги согнуты в коленях, корпус слегка наклонен вперед; • руки над головой, согнутые в локтях
2.	И. п. – стойка волейболиста. Ловля мяча в рабочей позе для передачи мячи сверху двумя руками после перемещения различными способами.			• Остановка до момента встречи с мячом; • мяч ловить в проекции лба.
3.	И. п. – стойка волейболиста. Ловля мяча в рабочей позе для передачи мячи сверху двумя руками после отскока мяча от пола (собственный бросок или партнера).			• Варианты бросков: • снизу-двумя руками вверх-вперед, из-за головы двумя руками в пол.
<b>Обучить встречному ударному движению при передаче мяча сверху двумя руками</b>				
1.	И. п. – стойка волейболиста. Имитация встречного ударного движения			Кисти рук в рабочей позе в положении «ковш».
2.	И. п. – стойка волейболиста, боком к стене, коленом прижать волейбольным мяча к стене. Имитация встречного ударного движения.			Кисти в положении «ковш» на мяче. Коленом постоянно давить на мяч.
3.	И. п. – стойка волейболиста с мячом в руках. Бросок мяча от головы над собой и ловля его в рабочей позе.			• При выталкивании мяча руки и ноги выпрямляются, стопы выходят на мыски. • Кисти рук за мячом тянутся ладонной поверхностью. • Руки после вылета мяча в сторону не разводятся.
4.	И. п. – стойка волейболиста с утяжеленным (1-2 кг) мячом в руках. Имитация встречного ударного движения.			Следить за согласованностью движений ног и рук при разгибании.
5.	И. п. – стойка волейболиста с утяжеленным (1-2 кг) мячом в руках. Бросок утяжеленного мяча от головы над собой и его ловля в рабочей позе			• Активное разгибание ног и рук. • Тянуться за траекторией полета мяча.



№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
6.	И. п. – сидя на гимнастической скамье с мячом над головой, партнер на расстоянии 2-3 м. Бросок мяча от головы вверх-вперед партнеру после вставания.			Те же
<b>Обучить согласованию двигательных действий: точный и своевременный выход под мяч, встречное ударное и сопровождающее движение</b>				
1.	И. п. – стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе и имитацией передачи мяча сверху двумя руками.			ОЦТ в момент ударного движения движется вверх-вперед
2.	И. п. – стойка волейболиста. Поочередное выполнение передачи мяча сверху двумя руками и его броска от головы над собой.			Следить за выполнением выхода под мяч, ударного и сопровождающего движений
3.	И. п. – стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой.			Те же
<b>Обучить точности действий при передаче мяча сверху двумя руками</b>				
1.	И. п. – стойка волейболиста. Ловля мяча в рабочей позе для передачи сверху двумя руками после наброса мяча партнером снизу двумя руками.			Необходимо выйти под мяч так, чтобы корпус был направлен точно в партнера
2.	В парах. И. п. – стойка волейболиста. Один набрасывает мяч, другой – перемещается, ловит мяч в стартовой позе и бросает его от головы партнеру.			Те же
3.	В парах. И. п. – стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками партнеру с собственного подброса.			Варианты подброса двумя руками: • снизу двумя руками; • выталкиванием из рабочей позы.
4.	В парах. И. п. – стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками партнеру с собственного подброса.			Следить за сопровождающим движением
5.	В парах через сетку. И. п. – стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками через сетку с собственного подброса.			Мяч направлять точно на партнера
6.	И. п. – стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в мишень «подвижное кольцо» из зоны 3 в зону 4 с собственного подброса.			Следить за сопровождающим движением

« ПВ » – условное обозначение названия технического приема «Передача мяча сверху двумя руками»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

## 7.4.3 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению приему мяча снизу двумя руками.

### Каталог учебно-тренировочных заданий № ПН-1\*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ *начальный* \_\_\_\_\_  
 Год обучения: \_\_\_\_\_ *первый* \_\_\_\_\_  
 Этап формирования двигательного навыка: *начальное разучивание* \_\_\_\_\_  
 Задача: \_\_\_\_\_ *обучить приему нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность* \_\_\_\_\_  
 Инвентарь: \_\_\_\_\_ *волейбольные мячи* \_\_\_\_\_

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
<b>Обучить точному и своевременному выходу под мяч</b>				
1.	И. п. – стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе для приема мяча снизу двумя руками	3 10	8 мин 1 мин	В рабочей позе важно: • положение стоп чуть шире плеч, одна впереди другой на расстоянии стопы; • ноги согнуты в коленях, корпус слегка наклонен вперед; • руки перед собой согнутые в локтях.
2.	И. п. – стойка волейболиста. В парах (расстояние 3-5 м.). Бросок и ловля мяча в рабочей позе для приема мяча снизу двумя руками после перемещения различными способами.			• Остановка до момента встречи с мячом; • мяч ловить прямыми руками перед собой на уровне живота.
3.	И. п. – стойка волейболиста. В парах (расстояние 3-5 м.). Бросок и ловля мяча в рабочей позе для приема мяча снизу двумя руками после отскока мяча от пола.			Варианты бросков: снизу-двумя руками вверх-вперед, из-за головы двумя руками в пол.
<b>Обучить встречному ударному движению при приеме мяча снизу двумя руками</b>				
1.	И. п. – рабочая поза. Имитация встречного ударного движения.			Кисти в рабочей позе в положении «замок».
2.	В парах. И. п. – рабочая поза, мяч на «платформе». Партнер давит на мяч. Имитация встречного ударного движения.			Руки прямые. Движение рук вперед-вверх не выше уровня плеч. Перенос ОЦМ на впереди стоящую ногу.
3.	В парах. И. п. – рабочая поза, стоя на одном колене. Встречное ударное движение вперед-вверх по мячу, подброшенному партнером.			Фиксировать руки после удара по мячу на уровне плеч.

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
4.	В парах. И. п. – рабочая поза. Встречное ударное движение вперед-вверх по мячу, подброшенному партнером.			Перенос ОЦТ на впередистоящую ногу.
<b>Обучить согласованию двигательных действий: точный и своевременный выход под мяч, встречное ударное и сопровождающее движение</b>				
1.	И. п. – стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе и имитацией приема мяча снизу двумя руками.			Имитация ударного движения только после остановки.
2.	И. п. – стойка волейболиста. Выполнение приема мяча снизу двумя руками, подброшенного партнером.			Мяч должен быть адресован точно партнеру.
3.	И. п. – стойка волейболиста. Выполнение приема мяча снизу двумя руками, подброшенного партнером. Мяч подброшен не точно.			Те же
4.	И. п. – стойка волейболиста. Выполнение приема мяча снизу двумя руками в стену. Подброс мяча в стену снизу двумя руками-прием в стену снизу двумя руками			Соблюдать стойку волейболиста.
5.	В парах. И. п. – стойка волейболиста. Прием нижней прямой подачи, поданной от сетки, снизу двумя руками.			Движения при выходе под мяч совершать после вылета мяча.
6.	И. п. – стойка волейболиста. Зона 6. Прием мяча, брошенного через сетку от линии нападения, снизу двумя руками в зону 3.			Корпус и руки в момент приема мяча направлены в 3 зону.
7.	И. п. – стойка волейболиста. Зона 6. Прием нижней прямой подачи, выполненной через сетку с линии нападения, снизу двумя руками в зону 3.			Те же

\* «ПН» – условное обозначение названия технического приема «Прием мяча снизу двумя руками»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин)

## 7.4.4 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению нападающему удару.

### Каталог учебно-тренировочных заданий № НУ-1\*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ *начальный* \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_ *первый* \_\_\_\_\_

Этап формирования двигательного навыка: начальное разучивание

Задача: обучить технике выполнения нападающего удара

Инвентарь: гимнастическая скамья, волейбольные мячи, теннисные мячи, утяжеленные мячи (0,5 кг)

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
<b>Обучить прыжку, маховому движению рук, приземлению</b>				
1.	И.п.-стойка. Из положения полуприседа разгибание ног с маховым движением руками.	3 10	8 мин 1 мин	Руки должны двигаться выпрямленными в локтях.
2.	И.п.-стойка, на скамье. Спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги (амортизация).			При приземлении: • – стопы на ширине плеч; • – ноги полусогнуты; • – приземление не на пятки.
3.	И.п.-стойка. Прыжок вверх толчком двумя ногами, с маховым движением руками. Приземление на полусогнутые ноги (амортизация).			
<b>Обучить напрыгивающему шагу</b>				
1.	И.п.-стойка. Перекаты с пятки на носки с полуприседам и маховым движением руками.			Максимальный выход на носки.
2.	И.п.-стойка, левая нога впереди. Выполнение прыжка вверх толчком двумя ногами с маховым движением руками, после напрыгивающего шага.			Следить за согласованностью движений ног и рук.
<b>Обучить ударному движению при нападающем ударе</b>				
1.	И.п.-на одном колене лицом к стене. Бросок волейбольного мяча двумя руками из-за головы с отскоком в пол-стену.			Завершающее движение-сгибание рук в лучезапястном суставе.
2.	И.п.-на одном колене лицом к стене. Бросок теннисного мяча с отскоком в пол-стену.			
3.	И.п.-стойка, левая нога впереди. Бросок утяжеленного (0,5 кг) мяча в пол на расстояние 6-8 м			
<b>Обучить согласованности движений при нападающем ударе</b>				
1.	И.п.-положение отталкивания для прыжка в нападающем ударе. Бросок теннисного мяча в стену в прыжке с места толчком двумя ногами.			Обучение встречному ударному движению в фазе полета. Соблюдать особенности ударного движения при броске.
2.	И.п.-стойка. Бросок теннисного мяча в стену в прыжке с напрыгивающего шага.			Обучение согласованию одношажного разбега и встречного ударного движения. Соблюдать особенности ударного движения при броске и выполнения напрыгивающего шага.
3.	И.п.- стойка. Бросок теннисного мяча через сетку из зоны 4 в прыжке с напрыгивающего шага. Бросок по нисходящей траектории. Мяч должен упасть в пределах площадки.			Контроль ударного движения.

\* «НУ» – условное обозначение названия технического приема «Нападающий удар»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

## 7.5 Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке

### 7.5.1 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной силы

#### Каталог учебно-тренировочных заданий № СС-1 \*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ *начальный* \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_ *первый* \_\_\_\_\_

Инвентарь: *тумбы различной высоты, гимнастическая скамья, легкоатлетические барьеры, гимнастический коврик, утяжеленный мяч (0,5-2 кг)*

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**	Методические указания
<b>Задача: развить скоростно-силовые способности мышц ног</b>			
1.	<p><b>Прыжок вверх из полуприседа со взмахом рук, отталкиваясь двумя ногами.</b> И. п. – стоя спиной к тумбе, ноги на ширине плеч, колени и стопы смотрят в одну сторону, вес тела распределен по всей стопе с акцентом на пятки, руки согнуты перед собой в плечевом и локтевом суставах (положение планки).</p> <p>1-медленно, сгибая ноги, начать движение тазом по направлению к тумбе. Корпус наклоняется вперед, спина сохраняется ровной, руки разгибаются в плечевых и локтевых суставах; 2-таз касается тумбы, вес тела на тумбу не переносится, руки выходят в параллель с корпусом; 3-выполнить прыжок вверх с махом рук вперед-вверх.</p>		<p>Варианты: И. п. ног – позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% на сзади стоящей ноге. И. п. рук – вдоль туловища. При сгибании ног, руки выносятся вперед в позицию планки (сгибаются локтевые и плечевые суставы на 90 гр.). В момент прыжка руки резко разгибаются.</p>
2.	<p><b>Подъем на тумбу из позиции шага с разноименным движением рук.</b> И. п. – стоя одной ногой на тумбе, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам.</p> <p>1-подъем на тумбу с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук; 2-вернуться в и. п.</p>		<p>Подъем следует выполнять в быстром темпе с координацией работы рук. Высота тумбы подбирается индивидуально (на высоту коленного сустава).</p>
3.	<p><b>Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук.</b> И. п. – стоя одной ногой на скамье, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам.</p> <p>1-прыжок на скамье с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук; 2-вернуться в и. п.</p>		<p>Прыжок следует выполнять с вовлечением в движение голеностопного сустава. Усложнять данное упражнение можно изменяя высоту скамьи (но не выше, чем длина голени волейболиста), либо выполнить перед прыжком полуприсед.</p>

\* «СС» – условное обозначение названия физического качества «Специальная сила»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
4.	<p><b>Прыжок на тумбу/скамью с двух ног со взмахом рук из предварительного полуприседа.</b> И. п. – стоя на двух ногах, ноги параллельно на ширине плеч (чуть шире плеч). Руки вдоль туловища. 1-выполнить полуприсед, прямые руки отвести назад-вверх; 2-выполнить прыжок на тумбу/скамью с махом рук вперед-вверх; 3-шагом спуститься с тумбы и вернуться в и. п.</p>			<p>Варианты: И. п. ног – позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% на сзади стоящей ноге. Работа рук не изменяется. Приземление на тумбу может выполняться на две ноги, или одну из ног. Изменять высоту тумбы</p>
5.	<p><b>Прыжок на тумбу/скамью с прыгивающего шага.</b> И. п. – стоя на расстоянии шага от тумбы/скамьи, руки вдоль туловища. 1-выполнить прыгивающий шаг; 2-запрыгнуть на скамью/тумбу; 3-шагом спуститься с тумбы и вернуться в и. п.</p>			<p>Варианты: изменять высоту скамьи/тумбы.</p>
6.	<p><b>Прыжки на двух ногах через барьеры.</b> Барьеры следует расставить на ширину одного шага друг от друга. И. п. – стоя перед барьером. 1-Сделать полуприсед, руки отвести вверх-назад; 2-выполнить прыжок через барьер с махом рук вперед-вверх (руки согнуты в локтях); 3-повторить действия согласно числу барьеров.</p>			<p>Изменяя высоту и количество барьеров, достигается необходимая направленность предлагаемой нагрузки. Прыгать можно как с координацией рук, так и без нее, взяв в руки утяжеление. Также следует помнить, что, изменяя количество вовлекаемых сегментов в стартовый полуприсед, мы также изменяем характер нагрузки. Таким образом можно сделать акцент на работе мышц голени/бедрала/туловища и их взаимной координации.</p>
<b>Задача: развить скоростно-силовых способности мышц плечевого пояса</b>				
1.	<p><b>Бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа на пятках.</b> Инвентарь: Скамья, гимнастический коврик, мяч утяжеленный 1-2 кг. И. п. – сед на пятках (на скамье); в руках мяч прижат к груди. Выполнить разгибание рук, бросить мяч. Упражнение выполняется в паре на расстоянии 4-5 м.</p>			<p>Варианты: использовать координацию с корпусом, выполнив перед броском небольшой наклон туловища вперед. В момент броска резко разогнуть руки и корпус. Следует избегать чрезмерного разгибания туловища.</p>
2.	<p><b>Стоя, отталкивание от стены руками, после падения вперед (руки прямые только кисти, по типу отжиманий).</b> Стоя перед стеной, на расстоянии вытянутых рук + 15 см., руки вдоль туловища. Сохраняя нейтральное положение позвоночника и осевое вытяжение (от пяток до макушки), перенести вес тела на передний отдел стопы, выполнить контролируемое падение вперед. Выставить руки перед, самортизировать ими, и оттолкнуться от стены. Вернуться в и. п.</p>			<p>Примечание: Данное упражнение можно выполнять с акцентом на мышцы предплечья, тогда руки должны оставаться прямыми в локтевых суставах, амортизация и отталкивание происходит за счет кистей. Для большего вовлечения мышц груди, необходимо выполнить сгибание локтевых суставов, работа рук строится по типу отжиманий от пола. Следует как можно меньше времени проводить в опоре на стену, быстрее отталкиваться от нее.</p>

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
3.	<p><b>Подъем в упор лежа с опорой на колени (стопы) из положения лежа на животе.</b>                      Инвентарь: гимнастический коврик.                      Описание: и. п. – лежа на животе, руки чуть шире плеч в упоре на кисти. Сохраняя нейтральное положение позвоночника, выйти в положение упор лежа.                      Варианты: для более динамической работы мышц рук, можно предварительно невысоко поднять кисти над полом, затем резко опустить вниз и выполнить переход в положение упора лежа.</p>			<p>Примечание: если занимающимся тяжело выйти в упор лежа, следует начать данное упражнения с варианта выхода в упор лежа с опорой на колени. Следует обратить внимание на координацию работы мышц туловища и рук, если в упоре лежа прогибается поясница, или позвоночник проваливается между лопаток, это является ошибкой.</p>
4.	<p><b>Бросок утяжеленного мяча стоя в позиции шага.</b>                      Инвентарь: утяжеленный мяч 0,5-2 кг.                      Описание: и. п. – позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы).                      4. Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% на сзади стоящей ноге. Руки согнуты в локтях, мяч находится у груди. Выполнить бросок мяча от груди, сохраняя позицию корпуса и ног.                      Упражнение выполняется в паре на расстоянии 3-5 м.</p>			<p>Варианты: бросок можно выполнить двумя руками, одной рукой, двумя руками из-за головы. Также одновременно с броском можно выполнить шаг вперед. Если бросок выполняется одной рукой от груди, необходимо выполнить его в разноименной координации. При выполнении броска из-за головы двумя руками следует обратить внимание на положение туловища, избегать чрезмерного прогиба в поясничном отделе.</p>
5.	<p><b>Бросок мяча 0,5 кг. одной рукой.</b>                      Инвентарь: мяч весом 0,5 – 0,8 кг.                      Описание: и. п. – положение стоя в шаге, в разноименной руке, по отношению к ноге, находится мяч. Выполнить бросок мяча, как можно дальше.</p>			<p>Варианты: бросок можно выполнять в стену, перед этим необходимо задать точку, выше которой мяч должен коснуться стены. Бросок может быть выполнен через сетку, с постепенным увеличением расстояния от сетки. Также бросок может выполняться с координацией шага.</p>
<b>Задача: развить скоростно-силовые способности в виде их комплексного проявления</b>				
1.	<p><b>Бросок утяжеленного мяча от груди из положения сидя на скамье/тумбе.</b>                      Инвентарь: скамья, тумба, мяч утяжеленный 0,5-2 кг.                      Описание: и. п. – сидя на краю скамьи/тумбы; в руках мяч, прижат к груди. Ноги в позиции шага-на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага.                      1-Выполнить небольшой наклон корпуса вперед, мяч прижат к груди;                      2-выполнить одновременное разгибание рук и ног, бросить мяч вставая с тумбы;                      3-вернуться в и. п.</p>			<p>Варианты: продвинутый вариант выполняется без тумбы, из И. п.– стоя, затем выполняется присед, чем глубже присед, тем больше вовлекаются в работу нижние конечности. Также возможны выходы из приседа: без шага вперед, с шагом вперед, с прыжком вверх без смены ног, с прыжком вверх со сменой ног (толкнуться с правой, приземлиться на левую).</p>
2.	<p><b>Бросок утяжеленного мяча (0,5 кг) в прыжке двумя руками из-за головы.</b>                      Инвентарь: мяч утяжеленный 0,5 кг.                      Описание: и. п. – стоя на расстоянии шага от контрольной линии с мячом в руках перед грудью. Ноги на ширине таза, одна нога на полстопы впереди другой.                      1-Выполнить небольшой наклон корпуса вперед, мяч прижат к груди;                      2-выполнить одновременное разгибание рук и ног в момент отталкивания перед прыжком, бросить мяч;                      3-вернуться в и. п.</p>			<p>Мяч бросать в фазе полета. Приземление перед контрольной линией.</p>

## 7.5.2 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты

### Каталог учебно-тренировочных заданий № СБ-1\*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ начальный \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_ первый \_\_\_\_\_

Инвентарь: теннисные мячи, волейбольные мячи, утяжеленные мячи (1 кг), фишки (конусы) \_\_\_\_\_

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**	Методические указания
<b>Задача: развить быстроту двигательной реакции (простой и сложной) в комплексе с быстротой перемещения и отдельных движений</b>			
1.	<p><b>Ускорение к фишкам с ловлей теннисного мяча.</b>                      В парах.                      И. п. – стойка волейболиста между двумя фишками с теннисным мячом в руках, партнер напротив.                      Расстояние до фишек в обе стороны одинаково и равно длине скрестного шага.                      Бросок теннисного мяча вверх, далее по указанию (жесту) партнера ускорение скоростным шагом к фишке с ее касанием, вернуться в и. п. и поймать мяч после отскока от пола.</p>		<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. – упор лежа;</li> <li>• ловля мяча без отскока;</li> <li>• бросок мяча в пол с отскоком с дальнейшей ловлей без касания мяча пола;</li> <li>• увеличить количество фишек.</li> </ul>
2.	<p><b>Ловля теннисного мяча, брошенного партнером в пол с отскоком.</b>                      И. п. – в парах лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки.                      Один в стойке волейболиста, второй с мячом в руках.                      Игрок с мячом бросает мяч в пол и ловит после отскока. Игрок в стойке должен поймать или выбить мяч, отскочивший от пола.</p>		<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для упрощения задачи можно использовать волейбольные мячи;</li> <li>• для усложнения условий-использование двух теннисных мячей.</li> </ul>

\* «СБ» – условное обозначение названия физического качества «Специальная быстрота»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).



№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
3.	<p><b>Бег 38 м к подброшенным мячам</b> (Рисунок 4). На волейбольной площадке расположить 5 утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи № 1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 1 и 2 метра от лицевой линии, мяч № 5 на середине лицевой линии. За боковой линией около мячей № 1-4 находятся помощники с волейбольными мячами в руках. Испытуемый располагается за лицевой линией рядом с мячом № 5. Помощники предварительно договариваются об очередности подбрасывания мяча над собой и ловли после касания мяча № 5 испытуемым. По сигналу один из помощников выполняет бросок мяча над собой и ловлю, испытуемый бежит к мячу, около которого располагается данный помощник, касается его (мяча) и возвращается к мячу № 5. Алгоритм действий повторяется пока испытуемый не коснется всех 4 мячей поочередно и не совершит касание мяча № 5.</p>			<p>Время фиксируется секундомером. Секундомер запускается в момент первого подброса мяча и останавливается в момент последнего касания испытуемым мяча №5.</p>
4.	<p><b>Ускорение за брошенным теннисным мячом.</b> И. п. – упор лежа, теннисный мяч в руке. Бросок теннисного мяча вверх, далее ускорение за мячом и его ловля. Необходимо оказаться в точке падения мяча до его приземления.</p>			<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. – в упоре лежа одна нога в положении низкого старта.</li> <li>• Бросок мяча в пол с отскоком, далее поймать мяч до его касания пола.</li> <li>• И. п. – в упоре лежа, после броска выполнить прыжок в упор присев и ускорение за мячом.</li> </ul>

## 7.5.3 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости

### Каталог учебно-тренировочных заданий № СВ-1\*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ *начальный* \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_ *первый* \_\_\_\_\_

Инвентарь: *утяжеленные мячи (1 кг), фишки (конусы), координационная лестница, легкоатлетический барьер, гимнастическая скамья*

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
<b>Задача: развить прыжковую выносливость</b>				
1.	<b>Прыжки на двух ногах через барьеры.</b> Барьеры следует расставить на ширину одного шага друг от друга. И. п. – стоя перед барьером. 1 – сделать полуприсед, руки отвести назад-вверх; 2 – выполнить прыжок через барьер с махом рук (руки согнуты в локтях); 3 – повторить действия согласно числу барьеров.			Изменяя высоту и количество барьеров, достигается необходимая направленность предлагаемой нагрузки. Прыгать можно как с координацией рук, так и без нее, взяв в руки утяжеление.
2.	<b>Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук.</b> И. п. – стоя одной ногой на скамье, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам. 1 – Прыжок на скамье с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук. 2 – Вернуться в и. п.			Прыжок следует выполнять с вовлечением в движение голеностопного сустава. Усложнять данное упражнение можно изменяя высоту скамьи (но не выше, чем длина голени занимающегося), либо выполнить перед прыжком полуприсед.
3.	<b>Прыжки через скакалку на двух ногах.</b> Дозировка определяется методическими указаниями по воспитанию прыжковой выносливости.			
<b>Задача: развить скоростную выносливость</b>				
1.	<b>Бег 52 м</b> в пределах границ волейбольной площадки (Рисунок 5). На волейбольной площадке расположить 5 утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи № 1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 3 и 6 метров от лицевой линии, мяч № 5 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 5. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 5). Время фиксируется секундомером.			

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
2.	<b>Ускорение 9-3-6-3-9.</b> И. п. – на лицевой линии. По сигналу ускорение с обеганием фишек по кругу на контрольных точках: лицевая – средняя – линия атаки (сзади) – линия атаки (спереди) – средняя – лицевая.			
3.	Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбоку лестницы, лицом к ней зашагивание в клетку и выход из нее;</li> <li>• одна нога в клетке, вторая за (лицом к лестнице); прыжки со сменой ног с максимальной частотой.</li> <li>• и т. д.</li> </ul>			Выполнять с максимальной частотой согласно методическим указаниям при воспитании скоростной выносливости. В одной клетке.

\* «СВ» – условное обозначение названия физического качества «Специальная выносливость»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

## 7.5.4 Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости

### Каталог учебно-тренировочных заданий № СЛ-1\*

Этап подготовки: \_\_\_\_\_ начальный \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_ первый \_\_\_\_\_

Инвентарь: координационная лестница, теннисный мяч, волейбольный мяч, гимнастический мат, резиновый амортизатор

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**	Методические указания
<b>Задача: развить точность действий</b>			
1.	<p><b>Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещения с правой (левой) ноги в каждую клетку лицом вперед;</li> <li>• перемещения правым (левым) боком с зашагиванием в каждую клетку;</li> <li>• в стойке волейболиста одна нога за лестницей (сбоку), вторая в лестнице перемещается в каждую клетку;</li> <li>• прыжки ноги вместе (в клетку), ноги врозь (за клетку);</li> <li>• прыжки «змейкой» на одной ноге в лестнице;</li> <li>• и т. д.</li> </ul>		<p>Приоритет при выполнении отдается точности движений, а не скорости. На лестницу не наступать.</p>
2.	<p><b>Прыжки в длину с места толчков двумя ногами.</b></p> <p>И. п. – носки у контрольной линии. По заданию тренера необходимо выполнить прыжок в длину на определенное расстояние:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сначала на максимальное расстояние;</li> <li>• потом на 75% от максимального;</li> <li>• на 50% от максимального.</li> </ul>		<p>Варианты: прыжки на одной ноге. В момент потери точности и проявления большой погрешности прекратить выполнение.</p>
3.	<p><b>Броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний.</b></p> <p>Расстояния для бросков чередуются на основе большого контраста (например, чередование бросков с 3 и 6 метров).</p>		

\* «СЛ» – условное обозначение названия физического качества «Специальная ловкость»; «1» – номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

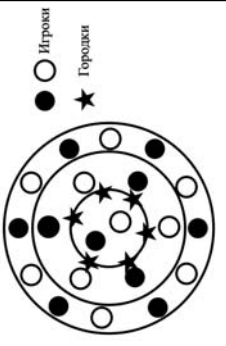
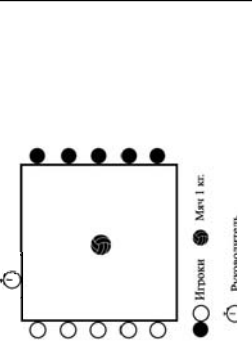
\*\* В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

№	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**	Методические указания
<b>Задача: развить прыжковую ловкость</b>			
1.	<p><b>Броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую.</b>                      И. п. – у контрольной линии с теннисным мячом в левой (для правши) руке. Расстояние до мишени 3-5 м.                      Необходимо выполнить прыжок вверх с места, перед выполнением замаха перехватить мяч над головой в фазе полета и бросить мяч в мишень правой рукой.</p>		<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски в парах;</li> <li>• броски через сетку;</li> <li>• броски в прыжке с разбега.</li> </ul>
2.	<p><b>Бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90 гр., 180 гр.</b>                      И. п. – боком (спиной) к сетке, волейбольный мяч в руках перед грудью.                      Выполнить прыжок с поворотом на 90 гр. (180 гр.) и бросить мяч двумя руками из-за головы в фазе полета.</p>		<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски в парах;</li> <li>• броски через сетку;</li> <li>• броски теннисного мяча.</li> </ul>
3.	<p><b>Прыжки через резиновый амортизатор с ловлей мяча.</b>                      И. п. – в парах один с мячом, другой стоит боком к резиновому амортизатору.                      После броска мяча партнеру необходимо выполнить прыжок через резиновый амортизатор и поймать мяч в фазе полета.</p>		<p>Обратить внимание на качество приземления.</p>
<b>Задача: развить акробатическую ловкость</b>			
1.	<p><b>Ловля мяча с перекатом на бедро-спину.</b>                      И. п. – сед на правом (левом) бедре.                      Необходимо потянуться за брошенным партнером теннисным мячом и поймать правой рукой с последующим перекатом на бедро-спину.                      Далее выход в стойку волейболиста.</p>		<p><i>Перекат выполнять как на правом бедре, так и на левом.</i></p>
2.	<p><b>Бросок мяча от груди двумя руками с перекатом.</b>                      И. п. – присед лицом к стене с мячом в руках перед грудью. Расстояние от стены 3-4 м.                      Выполнить бросок мяча от груди двумя руками в стену с последующим перекатом на спину, вернуться в и. п. и поймать мяч</p>		<p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять в парах;</li> <li>• и. п. – стойка волейболиста;</li> <li>• бросок от головы двумя руками.</li> <li>• Перекат выполнять на гимнастическом мате</li> </ul>
3.	<p><b>Кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча.</b>                      И. п. – упор присев лицом к партнеру.                      Выполнить кувырок вперед и поймать мяча, брошенный партнером.</p>		<p>Кувырок выполнять на гимнастическом мате. Сложность упражнения регулируется временем броска мяча.</p>

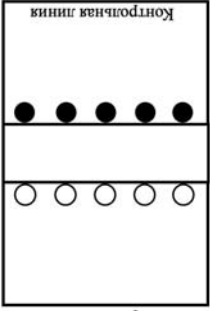
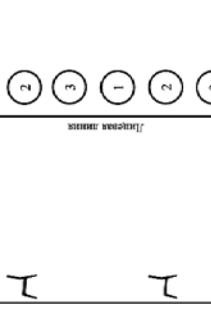
## 7.6 Примерный каталог подвижных и спортивных игр специальной направленности.

Физические качества	Физические способности	Технический прием						Стойки и перемещения
		Верхняя прямая подача	Передача сверху двумя руками	Передача снизу двумя руками	Блок	Нападающий удар		
Сила	Мышц верхних конечностей	1, 5, 11, 12	11, 12, 18	6, 11, 12		1, 3, 5, 7, 12, 25		
	Скоростно-силовые	Мышц туловища				1, 3, 5, 7, 12, 25		
		Мышц нижних конечностей		11, 12	11, 12	9, 15, 17	5, 7, 12	
Быстрота	Быстрота двигательной реакции	1, 5, 11, 12	11, 12, 13, 19, 23	11, 12, 13, 19, 27	9, 10	1, 7, 9, 10	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 25, 26, 27	
			11, 12, 13, 19, 23	11, 12, 13, 19, 27	9, 10	1, 3, 5, 7, 9, 10	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 25, 26, 27	
	Быстрота перемещений					7, 8	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 25, 27	
Выносливость	Выносливость	Скоростная	23, 24	19, 24, 27		7, 8	1, 2, 4, 6, 7, 13, 25	
		Прыжковая			9, 10	7, 9, 10, 12		
		Игровая	16, 20, 21, 28	16, 20, 21, 28	16, 20, 21, 27, 28	16, 20, 28	16, 20, 28	16, 20, 27, 28
Ловкость	Координационные способности	5, 11, 12	11, 12, 13, 18, 20, 21, 24	11, 12, 13, 18, 20, 21, 24, 27	9, 10, 17	3, 5, 8, 9, 10, 12, 17, 25	14, 19	

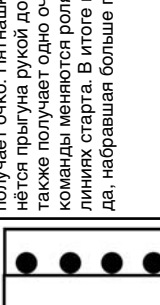
№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
1.	9-11 лет 8-25 чел.	<p>Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые линии в качестве границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь площадки, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.</p>	<p><b>Перестрелка</b></p> <p>Игроки делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до линии плена). В ходе игры нельзя заходить на половину соперника. Тренер бросает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своими игроками. Задача каждой команды - получить мяч, попасть им в соперника, не заходя за среднюю линию. Соперник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не вырчат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или пола). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из плена на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.</p>	<p>Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно отдавать передачи. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде соперника. За допущенные нарушения мяч передается сопернику.</p>	<p>Возможно давать задания с бросками строго определённым способом. При бросках одной рукой лучше использовать мячи разных размеров, малых размеров, помещающиеся в руку игрока.</p>

№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
2.	10-12 лет 10-25 чел.	<p>На площадке чертят три concentрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.</p> 	<p><b>Ловкие и меткие</b></p> <p>Играют две команды. В каждой один капитан, три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Тренер даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники соперника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Тренер даёт мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше сбьёт четыре городка.</p>	<p>Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок и повалит его, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.</p>	<p>Защитники перемещаются в стойке волейболиста.</p>
3.	9-12 лет 2-25 чел.	<p>Игру можно проводить на волейбольной площадке. Игроки соперничающих команд с мячами в руках встают за противоположными линиями. В центре площадки утяжеленный мяч</p> 	<p><b>Выбей мяч</b></p> <p>Игру начинают одновременно все игроки. Они по сигналу бросают свои мячи в утяжеленный мяч из-за линии так, чтобы утяжеленный мяч выкатился за линию соперника. Игра ведется на счет. Розыгрыш выигрывает та команда, игроки которой выбили больше утяжеленных мячей за линию соперника.</p>	<p>Бросая мяч, играющие стоят за линией. Собирать мячи можно только за своей линией. Если утяжеленный мяч выкатился за боковую линию, тренер возвращает мяч в площадку на том расстоянии от линии команды, на котором утяжеленный мяч выкатился.</p>	<p>Возможно давать задания с бросками строго определённым способом. При бросках одной рукой лучше использовать мячи разных размеров, помещающиеся в руку игрока.</p>

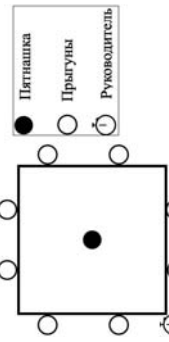


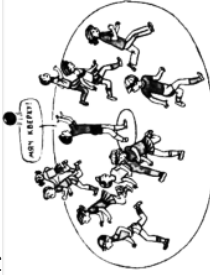
№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
4.	9-10 лет 4-25 чел.	<p>В качестве линий команды можно использовать линии атаки волейбольной площадки. Контрольные линии-лицевые.</p>  <p>Контрольная линия</p> <p>Игроки</p> <p>Руководитель</p>	<p><b>Воробы и вороны</b></p> <p>Две команды становятся у линий площадки спиной друг к другу на расстоянии до 3 метров друг от друга. Тренер произносит по слогам «во-ро-ны» или «во-ро-бы», вызывая то одну, то другую команду в любом порядке, причем растягивает слова и делает упор на последний слог. Если было сказано «воробы», то «воробы» поворачиваются и ловят убегающих «ворон». Если «вороны», то «вороны» поворачиваются и ловят убегающих «воробьев». Убегающая команда должна забежать за контрольную линию.</p>	<p>Ведется счет пойманных игроков. Побеждает команда, которая больше поймала игроков.</p>	<p>Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.</p>
5.	9-10 лет 4-25 чел.	<p>Две команды рассчитываются по порядку, выстраиваются на лицевой линии волейбольной площадки.</p>  <p>Лицевая линия</p> <p>Игроки</p> <p>Руководитель</p>	<p><b>Вызов номеров</b></p> <p>Тренер выкрикивает номер (1, 2... и т. д.), из обеих команд первые номера бегут в центр площадки, обегают стул (любой предмет) и бегут за свою лицевую линию. За победу каждого игрока начисляется очко команде, команда, набравшая наибольшее число очков, побеждает.</p>	<p>Задания разные: бег, любые прыжки. Номер произносится четко, в любой очередности.</p>	<p>Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста. Возможно включение предварительных перемещений на месте в стойке волейболиста.</p>

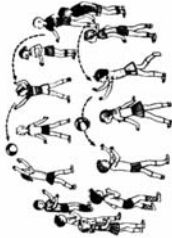
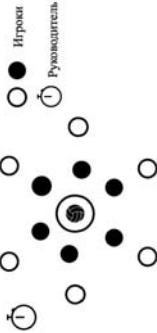
№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
6.	9-12 лет 6-25 чел.	Играющие делятся на 2 команды. Размер площадки зависит от того, сколько человек участвуют в игре. Ворота можно сделать из гимнастических матов, скамьи, стула, конусов и др.	<b>Футбол руками (набивным мячом 1-3 кг)</b> Игра начинается с центра поля после розыгрыша мяча. Перекачивая мяч по полу, выполняя передачи (перекачивая мяч) игроки должны закатить мяч в ворота соперника. Если произошел спор, игра останавливается. Спор по свистку судьи разрешают два игрока (по одному из команд): те, кто спорили и в том месте, где спорили. Вариант разрешения спора: спорящие игроки встают в стойке волейболиста на расстоянии вытянутой руки от мяча, тренер называет часть тела, которой игрок должен коснуться двумя руками, по команде «Мяч» игрок должен коснуться мяча. Выигрывает спор игрок, который первый коснулся мяча.	Отрывать, поднимать мяч от пола нельзя. Ползать на коленях нельзя.	
7.	9-12 лет 6-25 чел.	Участвуют 2 команды на волейбольной площадке, разделенной волейбольной сеткой, у каждой команды по два мяча (количество мячей можно увеличивать в зависимости от количества участников).	<b>Четыре мяча</b> По свистку команды начинают перебрасывать мячи через сетку. Проигрывает та команда, у которой окажется 4 мяча. Счет ведет тренер, игра на время.	Мяч необходимо перебросить на сторону соперника строго между антеннами над сеткой. Если мяч пролетает под сеткой, за антеннами команда проигрывает розыгрыш.	Дозировка розыгрыша устанавливается исходя из задач воспитания физического качества, например, для воспитания быстроты про-должительности одной серии не более 30 сек, отдых до полного восстановления. Рекомендуется давать задания с бросками строго определённым способом.

№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
8.	9-10 лет 6-25 чел.	<p>Участники игры делятся на две команды, по жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для пятнашек), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1-2 м (контрольная зона).</p>  <p>● Пятнашки ○ Прыгуны</p>	<p><b>Прыгуны и пятнашки</b></p> <p>По команде тренера «На старт!», прыгуны и пятнашки занимают свои исходные положения перед линиями. По команде «Внимание!», прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!», все выбегают вперёд. Задача прыгунов - быстрее достичь контрольной зоны и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.</p>	<p>Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.</p>	<p>Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.</p>

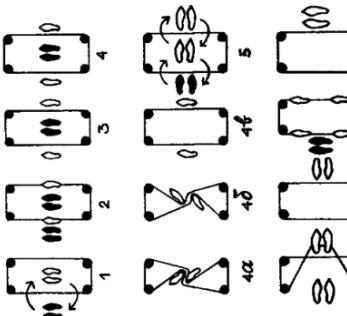
№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
9.	9-10 лет 6-25 чел.	Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Можно использовать скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальные играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с верёвкой в руках.	<b>Удочка</b>	Игрок считается «пойманным» в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопной. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.	
10.	9-10 лет 6-25 чел.	На полу чертят круг. Величина круга зависит от числа играющих. Вместо круга можно использовать квадрат из линий волейбольной площадки.	<b>Попрыгунчики</b>	Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, становится пятнашкой. Пятнашка преследует играющих, перемещаясь бегом.	Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах. По сигналу можно менять способ прыжков.



№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
11.	9-10 лет 6-25 чел.	<p>Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кругом. Водящий с мячом.</p> 	<p><b>Мяч вверх</b></p> <p>Водящий бросает мяч вверх со словами: «Мяч вверх!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.</p>	<p>Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мяч вверх!». Водящему разрешается ловить мяч и после одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.</p>	<p>Можно предложить способ делиться способом броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуются исходные положения и останавливаться в стойке волейболиста.</p>
12.	9-10 лет 4-25 чел.	<p>Участники игры делятся на две группы и встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. Можно использовать линии волейбольной площадки.</p>	<p><b>Перебрасывание мяча</b></p> <p>Вариант 1. По жребию право начать игру получает игрок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, ему назначается штрафное очко, а право продолжать игру остается за командой, которая подвала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.</p> <p>Вариант 2. Использовать несколько мячей. Вариант 3. Перед ловлей мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1-2-3 раза. Броски выполнять заданным способом: бросить мяч одной рукой, двумя руками из-за головы.</p>	<p>При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передается другой группе.</p>	<p>Можно предложить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуются исходные положения в стойке волейболиста. Так же, броски можно выполнять в прыжке.</p>

№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
13.	9-10 лет 6-25 чел.	<p>Игроки встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе игроки выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. Для игры необходимо два мяча разного цвета.</p> 	<p><b>Гонка мячей</b></p> <p>Два игрока, стоящие рядом — ведущие. Они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.</p>	<p>Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.</p>	<p>Можно предложить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуется принять исходные положения в стойке волейболиста.</p>
14.	9-10 лет 6-25 чел.	<p>Участники игры делятся на две команды. Одна команда встает в круг на расстоянии двух шагов друг от друга спиной к центру круга-защитники. Вторая команда за кругом — нападающие. Мяч у нападающих. В центре круга другой мяч.</p> 	<p><b>Выбей мяч из круга</b></p> <p>Задача нападающих посредством передач и бросков выбить мяч из круга своим мячом. Задача защитников не дать нападающим выбить мяч из круга перехватывая их броски. Игра на время. После окончания лимита времени команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая большее количество раз выбьет мяч из круга.</p>	<p>Нельзя бросать мяч в голову или выше головы защитника.</p>	<p>Защитники должны действовать в стойке волейболиста.</p>

№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
15.	9-11 лет 4-25 чел.	На расстоянии 1-2 м от стены проведут черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене с мячом в руках.	<p><b>Мяч в стену</b></p> <p>Вариант 1. Водящий бросает мяч в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на его место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч, водящий не поймает, то остается у стены водить. Вариант 2. Игру можно усложнить, если играющим дать 2—3 мяча и выбрать 2—3 водящих.</p>	Мяч, брошенный в стену, должен отскочить за линию. Бросать мяч в стену можно только из-за линии, не наступая на нее.	Можно предложить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Выполнение бросков в прыжке. Рекомендуется принимать исходные положения и останавливаться в стойке волейболиста.
16.	11-12 лет 6-18 чел.	Две команды по 3-6 человек располагаются на своей половине волейбольной площадки.	<p><b>Волейбол с выбиванием</b></p> <p>По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалая ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Побеждает команда, которая выиграет больше число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.</p>	Ошибки фиксируются по правилам волейбола или упрощённым правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). Игроки в командах подаются по очереди, после перехода (как в волейболе).	Выбывшие игроки выполняют заранее подготовленные задания по повторению технического приема, в котором допустили ошибку.

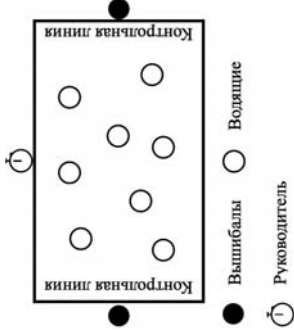
№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
17.	9-12 лет 2-25 чел.	<p>Для игры надо взять обыкновенную резинку длиной 1,5 м. Концы ее связать. Двое стоят ноги врозь, растягивают резинку ногами на высоте 15 см, обозначая ею границы площадки. Третий прыгает.</p> 	<p><b>Резиночка</b></p> <p>Примеры фигур: 1. Стоя боком снаружи от резинок, перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок. 2. Стоя между резиночками боком к ним, подпрыгнуть и наступить на обе резиночки, спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги. 3-4. Стоя между резиночками боком к ним, перепрыгнуть через резиночки ноги врозь и вернуться в исходное положение. 4а-4в. Стоя между резиночками боком к ним, перепрыгнуть через резиночки ноги врозь, затем, зацепляя резиночки ногами, прыгнуть, скрестив ноги, левая впереди, правая сзади; потом, наоборот, правая впереди, левая сзади. Прыгнуть ноги врозь, затем, перепрыгивая через резиночки, ноги вместе. 5. Стоя снаружи лицом к резиночкам, перепрыгнуть через одну, затем вторую резинку, ноги вместе, затем назад спиной вперед. 6-6а. Из того же исходного положения толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резиночкам снаружи от них. 7-8. Стоя снаружи боком к резиночкам, прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180°, наступить также на другую резинку. Спрыгнуть со второй резиночки с поворотом на 180° в обратную сторону. Встать снаружи от второй резиночки.</p>	<p>Допустивший ошибку меняется местами с одним из тех, кто держит резинку. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит все фигуры.</p>	



№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
18.	10-12 лет 3-25 чел.	Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, определившись по командам, выстраиваются перед разными шитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами в руках встают в 5-7 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах или обручах.	<b>Точный пас</b> По сигналу начинается соревнование команд. Игрок из круга набрасывает мяч партнеру, стоящему в колонне. Тот точной передачей должен направить мяч в корзину. По заданию можно использовать как передачу сверху двумя руками, так и снизу двумя руками. Затем он подбрасывает мяч и бежит в круг. Игрок, набрасывавший мяч, встает в конце колонны. Когда все игроки выполнят упражнение, игра заканчивается. Можно пройти несколько кругов.	Победу в игре определяет наибольшая сумма очков, набранная одной из команд. За каждое попадание в корзину начисляется 2 очка, 1 очко команда получает, если мяч не попал в корзину, но коснулся кольца.	Использование утяжеленного мяча (0,5 кг.) для передачи мяча сверху двумя руками в возрасте от 12 лет позволит оказать воздействие на проявление скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей.
19.	11-12 лет 4-25 чел.	Защитник встает в центр круга радиусом 2-3 метра. Нападающие располагаются по кругу на расстоянии 6-7 метров от круга защитника.	<b>Защитник</b> По сигналу нападающие по очереди или взаимной договоренности выполняют нападающие удары в круг защитника. Задача защитника не дать мячу коснуться пола в его круге. Если мяч касается пола в круге защитника, он получает штрафное очко. Выигрывает тот защитник, у кого будет меньше штрафных очков. Продолжительность игры определяется количеством нападающих ударов.	Защитнику выходить за круг нельзя. Нападающие должны соблюдать обозначенное расстояние до круга защитника.	В игре защитник должен применять соответствующие ситуации технические приемы волейбола.
20.	9-10 лет 6-12 чел.	Две команды численностью от 3 до 6 человек располагаются по обе стороны волейбольной площадки.	<b>Пионербол</b> Игра проводится по правилам волейбола. Количество и продолжительность партий подбирается исходя из временных условий. Вариант 1. Для всех касаний мяча, мяч необходимо ловить и бросать. Вариант 2. Каждую передачу выполнять техническим приемом волейбола после собственного набрасывания. Вариант 3. Каждое второе касание выполнять техническим приемом волейбола после набрасывания партнера.	Правила волейбола, за исключением требований к ударам мяча. Мяч нужно ловить и бросать. Необходимо использовать все три касания в течение розыгрыша.	

№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
21.	10-12 лет 4-25 чел.	Команды располагаются в зоне подачи в колоннах, подающий рядом со своей командой.	<b>Эстафета с подачей мяча</b> По сигналу тренера подающий выполняет подачу через сетку, а первый игрок из колонны бежит после удара, подающего за его мячом, затем возвращается с ним обратно, пересекая лицевою линию, и готовится к выполнению подачи. Игрок, выполнивший подачу, встает в конец колонны.	Команда, игрок которой первым пересек лицевою линию с мячом получает очко. Если подача выполнена в сетку или в аут, выходит следующий подающий, очко достается команде соперника. Если команда соперника допустила ошибку при подаче, розыгрыш переигрывается.	Расстояние от сетки при подаче выбирается исходя из уровня подготовленности игроков.
22.	10-12 лет 4-25 чел.	Двое игроков (принимающие) располагаются в пловинах площадки задней линии. Остальные игроки (подающие) в колонне в зоне подачи за 1 и 5 зонами на противоположной стороне.	<b>Лучший принимающий</b> Каждый принимающий принимает по 10 подач, направляя мяч в указанную зону по заданной траектории. Принимающий, набравший больше очков, меняется с последним игроком, выполнившим в него подачу.	Балльная оценка качества приема зависит от уровня подготовленности игроков. Мяч может вводиться броском через сетку, или нижней подачей. Зона для приема подачи определяется исходя из уровня подготовленности.	В зависимости от уровня подготовленности игроков мяч может вводиться броском через сетку, или нижней подачей. Зона для приема подачи определяется исходя из уровня подготовленности.
23.	10-12 лет 4-25 чел.	В игре участвуют 2 команды. Игра проводится в пределах линий баскетбольной площадки. Цель игры-забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.	<b>Баскетбол без ведения</b> Игроки одной команды выполняют передачи партнерам передвигаются к корзине соперника, чтобы забросить в нее мяч. Игроки команды соперника мешают им, прерывая их передачи. Игра ведется по правилам баскетбола.	Перемещаться с мячом в руках нельзя. Нельзя вырывать мяч из рук соперника. Мяч необходимо перехватывать налету.	Перемещаться с мячом в руках нельзя. Нельзя вырывать мяч из рук соперника. Мяч необходимо перехватывать налету.

№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
24.	9-12 лет 4-25 чел.	В игре участвуют 2 команды. Игра проводится в пределах линейной площадки. Размеры площадки зависят от количества участвующих игроков.	<b>10 передач</b> Вариант 1. Игроки команды, владеющие мячом, передают мяч друг другу, выполняя перемещения без мяча. Игрок, поймавший мяч, громко объявляет номер передачи, которую он поймал. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удается, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержаться мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко. Вариант 2. То же, что и в варианте 1, только после выполнения 10 передач, игрок, поймавший мяч последним должен выполнить бросок мяча в кольцо. Если попадает, команде начисляется дополнительное очко.	Перемещаться с мячом в руках нельзя. Нельзя выбегать за пределы площадки. Нельзя вырывать мяч из рук соперника. Мяч необходимо перехватывать налету.	
25.	9-12 лет 4-25 чел.	Вышибалы встают за контрольной линией, у одного из вышибал в руках мяч. Водящие в площадке.	<b>Вышибалы</b> Цель вышибал перебрасывая друг другу мяч, попасть им в водящих игроков. Водящие должны бегать и уворачиваться от мяча. Водящий, в которого попали мячом становится вышибалой. Перед броском мяча вышибалы должны давать водящим команды: «Свечка» - если вышибала перед броском мяча дал данную команду, тому водящему, который поймал мяч дается дополнительная «жизнь». Водящий может вернуть вышедшего игрока в игру. «Бомба» - вышибала бросает мяч вверх в поле, а водящие должны принять положение упор присев и передвигаться не вставая, пока другой вышибала не поймает мяч. «Ручеек» - вышибала катит мяч по полу посередине площадки, пока мяч катится, водящие должны успеть встать перед мячом так, чтобы он прокатился между ногами. Кто не успел, становится вышибалой. «Макароны»-водящие остаются навливаются и уворачиваются от мяча, не отрывая ног от пола.	Бросать мяч в голову запрещено. Перед каждым броском должна прозвучать команда. Бросать мяч необходимо сразу после произнесенной команды.	



№	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
26.	9-10 лет 2-25 чел.	По одному игроку располагаются в заданной стойке волейболиста с двух сторон мяча (фигурки или любого другого предмета).	<b>Стойка волейболиста</b> По команде тренера участники должны положить обе руки на свою часть тела, которую назвал тренер (плечи, колени, пятки, голова и др.), по команде тренера «Мяч!», игрок должен быстрее соперника забрать мяч с пола.	Вырывать мяч из рук соперника запрещено. Побеждает тот, кто первый коснулся мяча. Если стойка нарушена, игрок проиграл.	
27.	11-12 лет 2-25 чел.	Две команды с равным (по мере возможности) количеством игроков располагаются по обе стороны волейбольной площадки в колонне за лицевой линией зоны 6. По одному (два) игрока в площадке в зоне 6.	<b>Теннис</b> Для ввода мяча в игру тренер бросает его игроку одной из команд. Задача игроков заключается в том, чтобы, используя передачу мяча снизу двумя руками, направить мяч на сторону соперника для приземления его на площадке соперника или совершения ошибки игроком соперника. После того как игрок перебил мяч он покидает площадку и встает в конец колонны за лицевой линией зоны 6. На смену ему в площадку заходит следующий игрок. В зависимости от уровня подготовки в площадке могут находиться одновременно от 1 до 3 игроков. Размеры площадки могут быть меньше, чем 9х9 м.	Перебивать мяч можно только используя передачу снизу двумя руками.	
28.	11-12 лет 2-25 чел.	В игре участвуют 3 команды численностью от 3 до 6 человек. Перед началом игры две команды располагаются в пределах волейбольной площадки через сетку. Третья команда за площадкой.	<b>Волейбол на вылет</b> Игра ведется по правилам волейбола. Команда с одной стороны площадки будет всегда разыгрывать мяч после подачи соперника. Ее цель-проиграть как можно меньше розыгрышей после подачи соперника. Цель команд с другой стороны площадки-меняться друг с другом через каждые 3-5 подач, выиграть пять розыгрышей у соперника, тем самым завоевав право перейти на другую сторону игровой площадки. Команда, которая первой выигрывает пятое очко переходит на другую сторону площадки, меняясь с соперником	Если была допущена ошибка при подаче, команда сразу покидает площадку.	