

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Единство»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШОР «Единство»  
А.А. Архипов  
2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Волейбол».**

2023 г.

г. Рязань

## 1 Содержание.

### I. Общие положения.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

3.Сроки реализации

4.Объем программы

5.Виды обучения

6. Годовой учебно-тренировочный план

7.Календарный план воспитательной работы

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий

III. Система контроля.

11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».

14. Программный материал

15. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

17. Материально-технические условия

18. Кадровые условия

19. Информационно-методические условия

## **I . Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Волейбол» с учетом :

- с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071);
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071);
- пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987) (далее – ФССП);
- приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999, с изменениями от 07 июля 2022г. № 575 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». и другими правовыми актами в области физической культуры и спорта и образования;
- с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Приложение № 1

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| Для спортивной дисциплины: "волейбол"              |                                    |                                                  |                               |
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 8                                                | 14                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 11                                               | 12                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не устанавливается                 | 14                                               | 6                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | не устанавливается                 | 14                                               | не устанавливается            |
| Для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"      |                                    |                                                  |                               |
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 8                                                | 10                            |
| Тренировочный (этап спортивной специализации)      | 5                                  | 11                                               | 8                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не устанавливается                 | 14                                               | 2                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | не устанавливается                 | 14                                               | 2                             |

#### 4. Объем Программы.

Объем Программы по виду спорта «волейбол» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Приложение № 2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | до года                            | свыше года | До трех лет                                        | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5- 6                             | 6-8        | 10-12                                              | 12-18          | 18-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624                                            | 624-936        | 936-1248                                      | 1248- 1664                          |

\* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут) (в соответствии с пунктом 3.2. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки).

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах.

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с приложением № 3 к ФССП.

Приложение № 3

| N<br>п/п | Виды<br>тренировочных<br>мероприятий                                                                   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                                                  |                                                                      |                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                                                        | Этап<br>начальной<br>подготовки                                                                                                                                                                              | Учебно-<br>трениро-<br>вочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специали-<br>зации) | Этап<br>совершенст-<br>-<br>вования<br>спортивног<br>о<br>мастерства | Этап высшего<br>спортив-<br>ного<br>мастерства |
| 1.1.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                | 21                                                                   | 21                                             |
| 1.2.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                               | 18                                                                   | 21                                             |
| 1.3.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                               | 18                                                                   | 18                                             |
| 1.4.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта         | -                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                               | 14                                                                   | 14                                             |

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

- спортивные соревнования в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Приложение № 4

| Виды спортивных соревнований                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                        |                                     |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|------------------------|-------------------------------------|
|                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет | спортивного мастерства |                                     |
| Для спортивной дисциплины: "волейбол"         |                                    |            |                                                           |                |                        |                                     |
| Контрольные                                   | 1                                  | 1          | 2                                                         | 2              | 3                      | 3                                   |
| Отборочные                                    | -                                  | -          | 1                                                         | 1              | 1                      | 1                                   |
| Основные                                      | -                                  | -          | 3                                                         | 3              | 3                      | 3                                   |
| Для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол" |                                    |            |                                                           |                |                        |                                     |
| Контрольные                                   | 1                                  | 1          | 2                                                         | 2              | 3                      | 4                                   |
| Отборочные                                    | -                                  | -          | 1                                                         | 2              | 3                      | 4                                   |
| Основные                                      | -                                  | -          | 3                                                         | 4              | 5                      | 6                                   |

- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.
- Контрольные мероприятия.
- Инструкторская и судейская практика.

- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.1. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «волейбол»

| №<br>п/п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                             |               |                                                              |                     |                   |                                                            |
|----------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|------------------------------------------------------------|
|          |                                       | Этап начальной<br>подготовки                        |               | Учебно-тренировочный этап (этап<br>спортивной специализации) |                     |                   | Этап<br>совершенствов<br>ания<br>спортивного<br>мастерства |
|          |                                       | До<br>года                                          | Свыше<br>года | 1-2 год<br>обучения                                          | 3-4 год<br>обучения | 5 год<br>обучения |                                                            |
|          |                                       | Недельная нагрузка в часах                          |               |                                                              |                     |                   |                                                            |
|          |                                       | 6                                                   | 8             | 10                                                           | 12                  | 15                | 18                                                         |
|          |                                       | Максимальная продолжительность одного занятия (час) |               |                                                              |                     |                   |                                                            |
|          |                                       | 2                                                   | 2             | 3                                                            | 3                   | 3                 | 4                                                          |
|          |                                       | Наполняемость групп (человек)                       |               |                                                              |                     |                   |                                                            |
|          |                                       | 14                                                  | 14            | 12                                                           | 12                  | 12                | 6                                                          |
| 1        | Общая физическая<br>подготовка        | 89                                                  | 112           | 118                                                          | 124                 | 124               | 88                                                         |
| 2        | Специальная<br>физподготовка          | 37                                                  | 50            | 61                                                           | 87                  | 87                | 130                                                        |
| 3        | Участие в<br>соревнованиях            | 14                                                  | 19            | 23                                                           | 60                  | 140               | 168                                                        |
| 4        | Техническая<br>подготовка             | 83                                                  | 100           | 125                                                          | 123                 | 123               | 165                                                        |
| 5        | Тактическая<br>подготовка             | 26                                                  | 44            | 69                                                           | 69                  | 69                | 89                                                         |
| 6        | Теоретическая<br>подготовка           | 6                                                   | 11            | 9                                                            | 10                  | 10                | 18                                                         |
| 7        | Интегральная<br>подготовка            | 14                                                  | 20            | 19                                                           | 30                  | 62                | 74                                                         |
| 8        | Психологическая<br>подготовка         | 4                                                   | 8             | 8                                                            | 8                   | 8                 | 6                                                          |

|    |                                     |            |            |            |            |            |            |
|----|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 0  | Контрольные мероприятия             | 3          | 4          | 8          | 10         | 10         | 18         |
| 10 | Инструкторская и судейская практика |            |            | 16         | 20         | 35         | 39         |
| 12 | Медико-восстановит. мероприятия     |            |            | 4          | 11         | 22         | 33         |
| 3. | Самостоятельная подготовка          | 36         | 48         | 60         | 72         | 90         | 108        |
|    | <b>Общее количество часов</b>       | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>780</b> | <b>936</b> |

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исходя из астрономического часа (60 минут)

на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно- тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

3. На основании годового учебно- тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и физического воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

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

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                             | решениям спортивных судей;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                                                                                                     | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                   | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>                                                                                                                                        | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                      | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>                                                                                                     | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                         | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- ...                                                   | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                             | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами или спортсменами пляжного волейбола запрещенных в спорте субстанций и методов.

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
  - 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.
  - раскрытие перед занимающимися классическим или пляжным волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
  - формирование у профессионально занимающихся волейболом или пляжным 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.
  - воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
  - отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
  - 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.
- Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9.

| № п/п | Название мероприятия                                                                                                                  | Срок проведения | Ответственный                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 1     | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь         | Руководитель                                            |
| 2     | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте       | ноябрь          | Ответственный за антидопинговую профилактику            |
| 3     | Прохождение тестирования на сайте русада с получением сертификатов                                                                    | январь          | Ответственный за антидопинговую профилактику.<br>Тренер |
| 4     | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации              | ноябрь          | Ответственный за антидопинговую профилактику            |
| 5     | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов                                                           | В течение года  | Тренер                                                  |
| 6     | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил                                                             | по факту        | Руководитель                                            |

**Планы инструкторской и судейской практики.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

#### Учебно-тренировочный этап.

##### Первый год.

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

##### Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

##### Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

##### Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

##### Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Первый год

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

##### Второй-третий год.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

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

10.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

*Медико-биологические средства восстановления:*

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|----------------|--------|------------------------|-----------------------|
| Для групп НП   |        |                        |                       |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                    | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.         | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.                     |
| <i>Для групп ТЭ, ССМ, ВСМ</i>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием                                                   | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                             | 3 мин<br>10-20 мин<br>5-15 мин<br>(разминание 60%)<br>Растирание массажным Полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия соревнования                                                  | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                                                                                                                                           | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки.<br><br>3-8 мин<br><br>3 мин само - и гетерорегуляция                                                                             |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования                                              | Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена                                                                                                                                     | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный                                                                                                                                   | 8- 10 мин                                                                                                                                               |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия                                                   | Ускорение восстановительного процесса                                                                                                                                                                                     | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.                                                                                                                      | 8-10 мин<br><br>5-10 мин                                                                                                                                |
| В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день                                | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений                                                              | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж                                                                                                                                                               | Восстановительная тренировка.<br><br>После восстановительной тренировки                                                                                 |
| После микроцикла, соревнований                                                                | Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.                                                                                                                                                          | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.                                                                                                                                 | Восстановительная тренировка, туризм.<br><br>После восстановительной тренировки.                                                                        |

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

В пляжном волейболе у команды может быть несколько игр в день, поэтому большое значение наряду с приведенным перечнем, имеют восстановительные мероприятия, проводимые между играми.

### III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

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

#### 11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. соответствии с приложением № 6, 7, 8, 9 к ФССП

#### Приложение № 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на этап начальной подготовки** по виду спорта "волейбол", «пляжный волейбол»

| N<br>/п | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения                                                          |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------|-------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|         |             |                      | мальчики                                                                              | девочки | мальчики                        | девочки |
|         |             |                      | 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: <b>"волейбол"</b> |         |                                 |         |
| 1.      | Бег на 30 м | с                    | не более                                                                              |         | не более                        |         |

|    |                                                                             |                |          |     |          |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|----------|-----|
|    |                                                                             |                | 6,9      | 7,1 | 6,2      | 6,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     | не менее |     |
|    |                                                                             |                | 110      | 105 | 130      | 120 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|    |                                                                             |                | 7        | 4   | 10       | 5   |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     | не менее |     |
|    |                                                                             |                | +1       | +3  | + 2      | + 3 |

#### 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"

|    |                                                          |    |          |      |          |      |
|----|----------------------------------------------------------|----|----------|------|----------|------|
| 1. | Челночный бег 5х6 м                                      | с  | не более |      | Не более |      |
|    |                                                          |    | 12,0     | 12,5 | 11,5     | 12.0 |
| 2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя  | м  | не менее |      | не менее |      |
|    |                                                          |    | 8        | 6    | 10       | 8    |
| 3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |      | не менее |      |
|    |                                                          |    | 36       | 30   | 40       | 35   |

#### 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"

|    |                                                                             |                |          |     |          |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 1. | Бег на 30 м                                                                 | с              | не более |     | не более |     |
|    |                                                                             |                | 6,2      | 6,4 | 6,0      | 6,2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|    |                                                                             |                | 10       | 5   | 12       | 7   |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     | не менее |     |
|    |                                                                             |                | +2       | +3  | + 4      | + 5 |
| 4. | Челночный бег 3х10 м                                                        | с              | не более |     |          |     |
|    |                                                                             |                | 9,6      | 9,9 | 9,3      | 9,5 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     |          |     |
|    |                                                                             |                | 130      | 120 | 140      | 130 |

#### 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"

|    |                                  |   |          |      |          |      |
|----|----------------------------------|---|----------|------|----------|------|
| 1. | Челночный бег 8х5,66 м "Конверт" | с | не более |      | не более |      |
|    |                                  |   | 13,0     | 12,5 | 12,5     | 12,0 |
| 2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за    | м | не менее |      | не менее |      |

|    |                                                          |    |          |    |          |    |
|----|----------------------------------------------------------|----|----------|----|----------|----|
|    | головы двумя руками, стоя                                |    | 8        | 6  | 10       | 8  |
| 3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |    | не менее |    |
|    |                                                          |    | 36       | 30 | 40       | 35 |
| 4. | Прыжок вверх с места со взмахом руками                   | см | не менее |    | не менее |    |
|    |                                                          |    | 26       | 20 | 30       | 25 |

Приложение № 7

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

| N<br>/п                                                                                         | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                        |                                                                                   |                      |                    |                     |
| .1.                                                                                             | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 10,4               | 10,9                |
| .2.                                                                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 18                 | 9                   |
| .3.                                                                                             | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | +5                 | +6                  |
| .4.                                                                                             | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 160                | 145                 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"            |                                                                                   |                      |                    |                     |
| .1.                                                                                             | Челночный бег 5х6 м                                                               | с                    | не более           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 11,5               | 12,0                |
| .2.                                                                                             | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, стоя                        | м                    | не менее           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 10                 | 8                   |
| .3.                                                                                             | Прыжок в высоту одновременным<br>отталкиванием двумя ногами                       | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 40                 | 35                  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный<br>волейбол" |                                                                                   |                      |                    |                     |
| .1.                                                                                             | Бег на 20 м                                                                       | с                    | не более           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 3,6                | 4,6                 |
| .2.                                                                                             | Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"                                                  | с                    | не более           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 12,6               | 14,6                |
| .3.                                                                                             | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, сидя                        | м                    | не менее           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 7,0                | 4,5                 |
| .4.                                                                                             | Прыжок в длину с места                                                            | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                                 |                                                                                   |                      | 150                | 140                 |
| .5.                                                                                             | Прыжок вверх с места со взмахом                                                   | см                   | не менее           |                     |

|                                          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |    |    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                          | руками                                                           |                                                                                                                                                                                                                        | 32 | 25 |
| <b>4.Уровень спортивной квалификации</b> |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |    |    |
| 4.1.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки ( до трех лет)    | <b>Не устанавливается</b>                                                                                                                                                                                              |    |    |
| 4.2.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки ( свыше трех лет) | Спортивные разряды « третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд», спортивные разряды – « третий спортивный разряд», « второй спортивный разряд». |    |    |

Приложение № 8

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

"

| N<br>и/п                                                                             | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                                      |                                                                             |                      | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                             |                                                                             |                      |                    |                     |
| .1.                                                                                  | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 8,2                | 9,6                 |
| .2.                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 30                 | 15                  |
| .3.                                                                                  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 12                 | -                   |
| .4.                                                                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | +11                | +15                 |
| .5.                                                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 200                | 180                 |
| .6.                                                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 45                 | 38                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол" |                                                                             |                      |                    |                     |
| .1.                                                                                  | Челночный бег 5х6 м                                                         | с                    | не более           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 11,0               | 11,5                |
| .2.                                                                                  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                    | не менее           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 16                 | 12                  |
| .5.                                                                                  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 45                 | 38                  |

| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол" |                                                     |                                    |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|----------|------|
| .1.                                                                                          | Бег на 20 м                                         | с                                  | не более |      |
|                                                                                              |                                                     |                                    | 3,3      | 4,3  |
| .2.                                                                                          | Челночный бег 8х5,66 м<br>"Конверт"                 | с                                  | не более |      |
|                                                                                              |                                                     |                                    | 12,2     | 14,2 |
| .3.                                                                                          | Бросок мяча весом 1 кг из-за<br>головы двумя руками | м                                  | не менее |      |
|                                                                                              |                                                     |                                    | 9,0      | 7,0  |
| .4.                                                                                          | Прыжок в длину с места                              | см                                 | не менее |      |
|                                                                                              |                                                     |                                    | 180      | 160  |
| .5.                                                                                          | Прыжок вверх с места со<br>взмахом руками           | см                                 | не менее |      |
|                                                                                              |                                                     |                                    | 36       | 30   |
| .6.                                                                                          | Техническое мастерство                              | Обязательная техническая программа |          |      |
| 4.Уровень спортивной квалификации                                                            |                                                     |                                    |          |      |
| 4.1.                                                                                         | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»        |                                    |          |      |

Приложение № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "волейбол," «пляжный волейбол»

| N<br>ч/п                                                                             | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                      |                                                                                   |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                             |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| .1.                                                                                  | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 8,2                          | 9,6                             |
| .2.                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 36                           | 15                              |
| .3.                                                                                  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 12                           | 8                               |
| .4.                                                                                  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | +11                          | +15                             |
| .5.                                                                                  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 180                          | 165                             |
| .6.                                                                                  | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (за 1 мин)                      | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 46                           | 40                              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол" |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| .1.                                                                                  | Челночный бег 5х6 м                                                               | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 10,8                         | 11,0                            |
| .2.                                                                                  | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, стоя                        | м                    | не менее                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 18                           | 14                              |
| .3.                                                                                  | Прыжок в высоту одновременным<br>отталкиванием двумя ногами                       | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                      |                                                                                   |                      | 50                           | 40                              |

| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол" |                                                          |    |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|----------------|
| .1.                                                                                          | Бег на 20 м                                              | с  | не более       |
|                                                                                              |                                                          |    | 3,2      4,2   |
| .2.                                                                                          | Челночный бег 8х5,66 м<br>"Конверт"                      | с  | не более       |
|                                                                                              |                                                          |    | 12,0      14,0 |
| .3.                                                                                          | Бросок мяча весом 1 кг из-за<br>головы двумя руками сидя | м  | не менее       |
|                                                                                              |                                                          |    | 12,0      9,0  |
| .4.                                                                                          | Прыжок в длину с места                                   | см | не менее       |
|                                                                                              |                                                          |    | 220      200   |
| .5.                                                                                          | Прыжок вверх с места со<br>взмахом руками                | см | не менее       |
|                                                                                              |                                                          |    | 44      36     |

#### 4. Уровень спортивной квалификации

|      |                                               |
|------|-----------------------------------------------|
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|------|-----------------------------------------------|

#### Методические указания по организации проведения тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### **Оценка общей и специальной физической подготовленности. Волейбол.**

##### 1. Бег 30 м.

Тест проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» волейболиста). Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

##### 2. Челночный бег 5х6 м.

На расстоянии 5 метров чертятся две линии- стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 метров 6 раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

##### 3. Прыжок вверх с места.

Для этой цели применяется конструкция Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и

приземление не должны выходить за пределы квадрата 50х50 см. Число попыток 3, берется лучший результат.

#### 4.Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

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

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу – бросок вперед. Из трех попыток берется лучший результат.

##### 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
  - 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
  - 4) поочередное разгибание рук;
  - 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
  - 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
- ##### 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП:

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

### **Оценка общей и специальной физической подготовленности.**

#### **Пляжный волейбол.**

##### 1.Бег на 30 м.

Проводится с высокого старта на песчаной поверхности (слой рыхлого песка 30-40 см).

##### 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
  - 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
  - 4) поочередное разгибание рук;
  - 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
  - 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП:

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

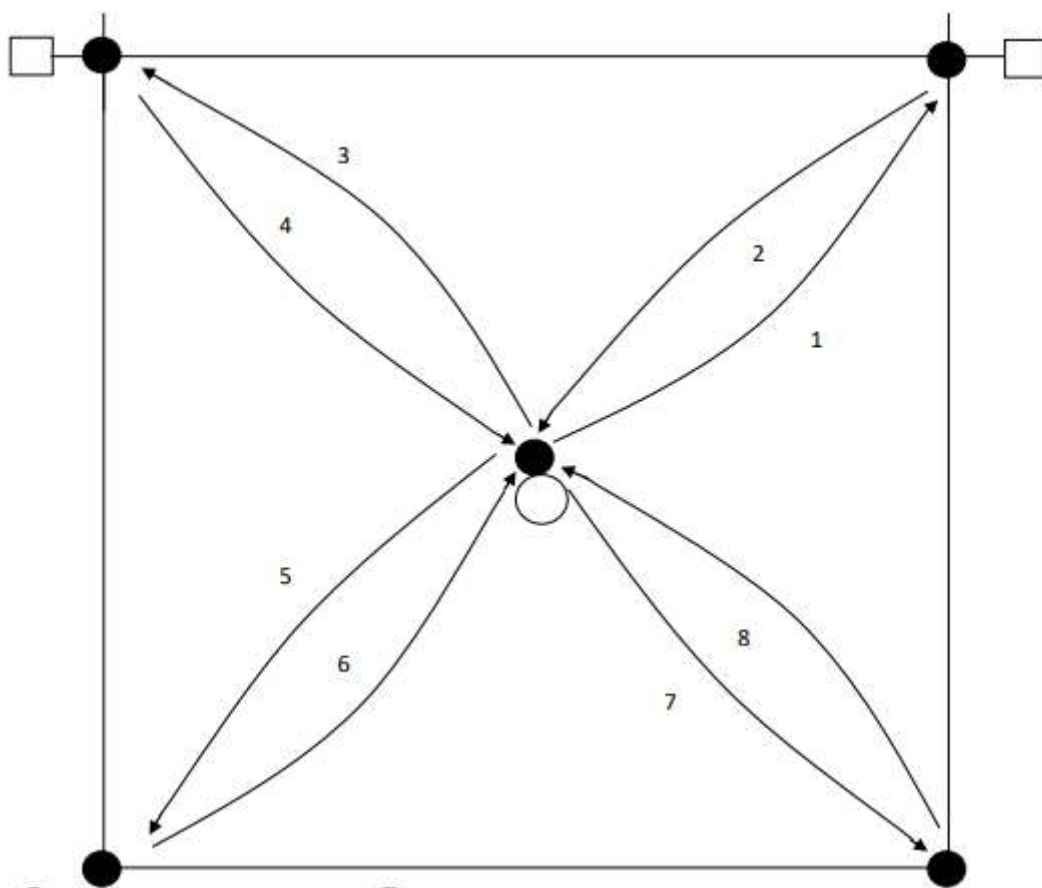
Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
  - 2) фиксация результата пальцами одной руки;
  - 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.
4. Челночный бег 3х10 м.

. Челночный бег 3х10 м Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### 5. Челночный бег 8х5,66 «Конверт»

Челночный бег 8х5,66м («Конверт».) Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке. По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно. Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно - по часовой стрелке или против.



6. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из трех попыток.

7. Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками стоя.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу – бросок вперед. Из трех попыток берется лучший результат.

8. Прыжок вверх с места со взмахом руками

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

9. Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»**

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

##### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(Для всех этапов подготовки)**

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

##### **Гимнастические упражнения:**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой.

##### **Акробатические упражнения:**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях, стойка на лопатках, стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, длинный кувырок, кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

##### **Легкоатлетические упражнения:**

Бег. Бег с ускорением, бег 60 м. С низкого старта, 100м, эстафетный бег с этапами, бег с препятствиями ( в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки), бег или кросс до 1000м.

##### **Прыжки:**

В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

##### **Метания:**

Малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета прыжками», «Перестрелка», «Встречная эстафета с мячом», и т.д.

##### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(Для всех этапов подготовки)**

##### **Упражнения для привития быстроты ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. Из разных исходных положений - стойки волейболиста(лицом, боком, спиной к стартовой линии)сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м.). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа перемещения, поворот на 360-прыжок вверх, падение и перекат, имитация технических приемов.

То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое, от лицевой линии к сетке.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые разные), различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

## **Упражнения для развития прыгучести.**

Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом,

Упражнения с отягощениями - приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах,

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т.д. сериями.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

То же с отягощением. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, бег по песку.

## **Волейбол**

### **Этап начальной подготовки.**

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника нападения**

1. Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

передачи в ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

##### **Техника защиты**

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

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.

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

### ***Третий год подготовки***

#### **Техника нападения**

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

#### **Техника защиты**

1. Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите.
2. Прием мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи.
3. Прием мяча снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием нижней прямой, верхней прямой подачи.
4. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### **Учебно-тренировочный этап. Первый и второй годы подготовки**

#### **Техника нападения**

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

### ***Техника защиты***

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

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

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

## **Третий год подготовки**

### ***Техника нападения***

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

2. Передачи сверху двумя руками:

- на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи:

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

б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние до 7-8 м;

стоя спиной в направлении передачи:

встречная передача (после передачи над собой и 89 поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м),

в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м);

с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

- в прыжке (вверх назад):

а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения;

б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения;

в) на точность в пределах границ площадки. - чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

### ***3. Подачи***

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

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

верхняя боковая подача с соблюдением правил;

подачи (подряд 5 попыток);

подачи в правую и левую половины площадки;

соревнование на большее количество выполненных подач правильно;

чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

4. Нападающие удары:

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

с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;

средних по расстоянию - средних и высоких по высоте;  
длинных по расстоянию, средних по высоте;  
из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;  
при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;  
из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;  
удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;  
удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;  
удар из зоны 4 с передачи из зоны 3;  
удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);  
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;  
тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3;  
удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером;  
удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3);  
нападающие удары с удаленных от сетки передач.

### ***Техника защиты***

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

#### 2. Прием мяча:

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

#### 3. Блокирование:

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

## **Четвертый год подготовки**

### **Техника нападения**

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

2. Передачи мяча:

у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.

3. Нападающие удары:

нападающий удар с передачи в прыжке;  
нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;  
прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач;  
боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3;  
нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

### **Техника защиты**

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

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

## **Пятый год подготовки**

### **Техника нападения**

1. Стойки и перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя

руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

### **Техника защиты**

1. Стойки и перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; 92 ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Техника нападения**

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

#### **Передача мяча**

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

#### **Подача мяча**

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.

#### 4. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

##### Нападающие удары

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

##### Техника защиты

###### Прием мяча

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

###### Блокирование

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

##### Этап высшего спортивного мастерства.

##### Техника нападения

###### Перемещения и стойки

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

###### Передача мяча

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

###### Подача мяча

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.
2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

##### Нападающие удары

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

##### Техника защиты

###### Перемещения и стойки

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

#### Прием мяча

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

#### Блокирование

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

### Этап высшего спортивного мастерства

#### Техническая подготовка связующих игроков.

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также подачи, блокирования и нападения с первой передачи. При совершенствовании передач важно добиться высокой точности, стабильности, надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия. Рекомендуемые упражнения:

1. Один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой - в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на нападающий удар в зону 4 и т. д.; меняется высота и расстояние.

То же, но связующий в зоне 2.

То же, что и упражнение 1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2. 2. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (5, 6) - связующий. Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и с заданной высотой) «нападающему», который передачей в прыжке направляет мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, выход связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5. То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.

3. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т. е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом. Качество передачи оценивается по результативности нападающих ударов.

#### Техническая подготовка нападающих игроков

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в атакующих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и атакующие удары.

Рекомендуемые упражнения:

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.
2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, спиной к нападающему, в опорном положении, в прыжке).

3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят и перемещаются на площадке.

### **Техническая подготовка либеро**

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция его в игре - защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке. При совершенствовании игры в защите необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния, путем речевой стимуляции тренера, партнеров и активных действий самого либеро, а также разнообразия и усложнения выполняемых упражнений. Определив качество второй передачи и зону атаки либеро концентрирует внимание на движениях нападающего игрока, постоянно находясь в движении, к моменту удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку) занимает место для встречи с мячом. Одним из правил для либеро является – « не прятаться» за блоком. Может быть договоренность с блокирующими игроками – открыть (или закрыть) то или иное направление удара. Для успешной игры в защите необходимо осуществлять постоянный контроль за мячом (не выпускать мяч из поля зрения).

Рекомендуемые упражнения:

1. Прием подач в зонах 1,6,5, планирующих и силовых с доводкой до связующего.
2. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4, 2 и поочередно наносят удары в зону 1(5), где защитник принимает мяч. То же, но удары обманные.
3. Прием мяча после нападающего удара по ходу из зоны 4 (2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1). То же, но нападающий удар с переводом влево.
4. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, и принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5,

### **Пляжный волейбол**

Осуществляя процесс технической подготовки со спортсменами, специализирующимися в пляжном волейболе целесообразно использовать программный материал этого вида спортивной подготовки в классическом волейболе. Вместе с тем, следует учитывать специфику технико-тактических действий в пляжном волейболе:

- а) отсутствие группового блокирования и групповых защитных действий;
- б) наличие только индивидуальных и командных взаимодействий (отсутствие групповых), с участием в командных взаимодействиях двух игроков;
- в) наличие специфических для пляжного волейбола технических приемов, таких как «краб» (передача мяча одной рукой, согнутыми фалангами сомкнутых пальцев), «домик» (передача мяча двумя руками, ребрами сомкнутых под углом ладоней) и т.д.
- г) постоянный учет направления и силы ветра, влияющих на технику игровых действий. Учитывая повышенные требования в пляжном волейболе к качеству приема мяча с подачи и выполнения защитных действий обоими игроками команды, очень полезен для них программный материал технической подготовки либеро.

Примерные упражнения для совершенствования техники подач и перемещений

Вариант А– для одного игрока

1. Выполнение различных подач с разных мест зоны подачи по цели. Первую серию подач следует направлять в середину площадки соперника. Высоту подбрасывания мяча следует регулировать в зависимости от силы и направления ветра. После подачи игрок быстро перемещается к сетке,

имитирует блок и отступает от сетки на 3-5 м, берет второй мяч и атакует с собственного подбрасывания.

2. После подачи игрок быстро перемещается к позиции защитника на задней линии, имитирует защитное действие и возвращается к месту подачи; после выполнения подачи и имитации защитного действия игрок берет второй мяч и выполняет нацеленный удар с собственного подбрасывания.

Вариант Б – для двух игроков

1. Игра с подачей в прыжке по всему полю.

Условия следующие:

- подающий получает два очка, если принимающий не касается мяча;
  - подающий не получает очков, если партнер принял мяч двумя руками и затем поймал его;
  - подающий проигрывает одно очко, если принимающий способен контактировать после принятия подачи;
  - подающий проигрывает два очка, если он не может коснуться мяча после контратаки. Для усиления тренировочного эффекта можно подавать несколько подач подряд.
2. То же, что и упражнение 1, но подачи выполняются из позиции стоя.
3. То же, что в упражнениях 1 и 2, но выполняются любые подачи.
4. Игра один против одного на диагональном поле в три или два касание мяча.

Вариант В – для трех и более игроков

1. Игра «один против одного», третий игрок пасует обоим партнерам, перемещаясь после передачи на удар под сеткой на другую площадку. Можно играть на всей площадке или на поле размером 4х8 м, на диагональных половинках. Победитель определяется после установленного периода времени или путем подсчета очков.

2. Игра «один против двух». После подачи игрок двигается на правую или левую половину поля для защиты своей зоны.

3. Игра «два против двух» на полном поле или на поле 4х8 м.

4. То же, что и в упражнении 3, только игрок, допустивший ошибку, заменяется пятым (шестым) волейболистом.

Методические указания:

- при очень сильном ветре не подавать в прыжке;
- выполнять длинные навесные подачи при попутном ветре;
- по возможности варьировать разновидности подач;
- подавать не прямо на игрока, а в сторону от него.

Примерные упражнения для совершенствования техники приема подач

1. На принимающего игрока выполняются несколько подач подряд с одного места в опорном положении.

2. То же, что и упражнение 1, только подачи выполняются в прыжке.

3. То же, что и упражнение 2, только чередуются виды подач и их траектория.

4. То же, что и упражнение 3, только подачи производятся с разных мест.

5. То же, что и упражнение 4, только принимающий игрок после передачи мяча производит нападающий удар.

Примерные упражнения для совершенствования техники передач мяча

1. Игрок А стоит у сетки в зоне 3 (2, 4), игрок Б – напротив на расстоянии 5-6 м от сетки. Игрок А бросает мяч игроку Б, который выполняет передачу мяча к сетке.

2. То же, что и в упражнении 1, только А бросает мяч неточно, а Б после перемещения возвращает мяч назад точно передачей сверху или снизу двумя руками.

3. То же, что и в упражнении 2, только передачи выполняются сериями, а пасующий игрок (Б), ожидая мяч, делает дополнительное движение (касается песка руками, или поворачивается на 180, 360 градусов).

4. То же, что и в упражнении 3, только игрок А направляет мяч на 4-5 м в сторону от игрока Б, вынуждая того выполнять передачи в падении после перемещений. Методические указания:

- старайтесь всегда перед выполнением паса повернуться лицом к своей «мишени»
- атакующему игроку;
- при выполнении передачи учитывать силу и направление ветра;
- старайтесь всегда выполнять передачу из хорошо сбалансированной позиции. Примерные упражнения для совершенствования техники атакующего удара

1. Атакующие удары без блока из зоны 4 (2, 3) поочередно по разным направлениям: прямые, по линии, по диагонали и сильные удары с переводом (крученые).

2. То же, что и упражнение 1, только удары против блока. Вначале блок неподвижный (зонный), затем подвижный (ловящий).

3. Игра один против одного на поле 4x8 м. Атакующий всегда бьет фронтальные крученые удары. Игра один против двух на всем поле. Подающий выполняет разнообразные подачи и защищает правую или левую половину поля. Атакующий игрок выполняет нападающий удар в незащищенную зону. Смена позиций игроков после 15-20 подач.

4. Игра два против двух с определенными функциями. Одна команда подает, другая защищается. После 15-20 подач – смена функций играющих.

#### **Методические указания:**

- следить за действиями блокирующего и защитника, а также за сигналами партнера, чтобы выполнить атакующий удар в незащищенную зону;
- всегда производить резкий, сильный атакующий удар и только в самый последний момент, при необходимости, выполнять обманные действия (удары с переводом или сбросы мяча за блок).

Примерные упражнения для совершенствования техники блокирования

1. Нападающий бьет мяч с собственного подбрасывания по ходу разбега, затем с переводом. Блокирующий старается перекрыть направление удара.

2. Нападающий или выполняет сильные удары, или накатывает мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направление удара или достать мяч в броске после приземления.

3. Игра один против одного на площадке 4x8 м. Нападающий выполняет только резкие, сильные удары.

4. Атакующий против команды. Он выполняет резкие удары или старается перевести мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направление удара или (дав сигнал партнеру) после имитации начала блокирования быстро отбегает в поле для защитных действий

5. Игра два против двух с заданием выполнять только сильные удары или только обманные действия для того, чтобы блокирующие отрабатывали навыки противодействия. Методические указания:

- следить за качеством передачи, направлением разбега, замахом на удар, чтобы распознать возможные действия атакующего игрока;
- никогда не менять план блокирования, согласованный с защитником (исключение составляют случаи, когда передача мяча для атакующего удара направлена близко к сетке или наоборот отведена более 2- 3 м от нее – в этих случаях блокирующий ставит ловящий блок независимо от предварительной договоренности с партнером; или когда нападение идет из глубины площадки – отходит в защиту).

Примерные упражнения для совершенствования защитных действий

1. Игрок А находится у сетки в зоне 3, игрок Б ожидает в защитной позиции в зоне 6 на расстоянии 5-6 м от сетки. А бросает мяч за Б немного выше уровня головы, Б возвращает мяч А, используя один из хватов техники томагавк.
2. То же, только броски мяча над правым (левым) плечом защитника.
3. То же, что и в упражнении 1, только броски мяча из зон 2 или 4 и с более высокой траекторией полета на расстоянии 1,5-2 м от защитника, вынуждая его перемещаться.
4. То же, что и в упражнении 3, только траектория и направления броска постоянно варьируется, заставляя защитника каждый раз выбирать оптимальный вариант защиты.
5. Подобно упражнению 4, только вместо бросков выполняются нападающие удары с противоположной стороны сетки.

Методические указания:

- в момент контакта с мячом наклонять кисти назад;
- всегда сохранять визуальный контакт с мячом;
- всегда пытаться принимать мяч двумя руками и только в крайних случаях – одной;
- поза готовности в защите всегда должна быть низкой для того, чтобы быстро реагировать на самые разнообразные игровые ситуации.

Упражнения на технику

Упражнения выполняются на уровне 40-60 % от максимальной интенсивности и мощности, дают возможность почувствовать мяч, получить положительный эмоциональный заряд, снять накапливающееся предстартовое волнение и внутреннюю тревогу, лишняя раз обратить внимание на нюансы техники и убедиться в правильности выполнения игровых приемов и слаженности совместных действий с партнером на площадке. Эти упражнения целесообразно применять в тренировочном процессе юных волейболистов разной квалификации после объемных или интенсивных нагрузок или в промежутках между ними, а так же в тех ситуациях, когда возникает необходимость в спокойной обстановке закрепить правильную технику движений и слаженность игровых взаимодействий.

## **Тактическая подготовка**

### **Волейбол**

#### **Этап начальной подготовки**

##### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

##### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера,

принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Тактика нападения**

#### **1. Индивидуальные действия:**

выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач;

выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

#### **2. Групповые действия:**

взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;

при второй передаче игроков зон 3,4,2;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

#### **3. Командные действия:**

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

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой;

при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);

выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

#### **2. Групповые действия:**

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

#### **3. Командные действия:**

расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

игрок зоны 2;

игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;

система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

## Учебно-тренировочный этап

### Первый и второй год подготовки

#### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом);

подачи (выбор способа, направления);

нападающего удара (выбор способа и направления);

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;

выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

##### 5. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

##### 6. Командные действия

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

#### Тактика защиты

##### 1. Индивидуальные действия:

выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;

при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;

блокирующих, нападающих;

выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением);

способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением);

способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

##### 2. Групповые действия:

взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов;

взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;

игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

##### 3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет

а) игрок зоны 3,

б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;

система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

## **Третий год подготовки**

### ***Тактика нападения***

#### **1. Индивидуальные действия:**

выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач;

подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;

вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);

имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;

имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

#### **2. Групповые действия:**

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

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

игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

#### **3. Командные действия:**

система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;

первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия:**

выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);

при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач;

выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;

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

#### **2. Групповые действия:**

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

взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,

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

в) не участвующего в блокировании с блокирующими;

взаимодействие игроков задней и передней линий:

а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4;

игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;

расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4;

то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);

системы игры:

расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

### **Четвертый год подготовки**

#### ***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия:

выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены;

вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия:

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

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

3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача:

а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;

б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

система игры через выходящего:

прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

2). Тактика защиты

### 1. Индивидуальные действия:

выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов:

выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

### 2. Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии:

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

- а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);
- б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

### 3. Командные действия:

прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;

расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока;

системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

## **Пятый год подготовки**

### **Тактика нападения**

#### 1. Индивидуальные действия:

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад;

имитация передачи назад и передача вперед;

имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

#### 2. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями;

игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями);

игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах);

игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче);

игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи;

игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче. 3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);

первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;

в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;

первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4;

из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего

- прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны);

в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций. Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);

выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);

игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»;

игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);

игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);

игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;

игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;

4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);

крайних защитников на страховке с блокирующими игроками;

игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

7. Командные действия:

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

системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);

при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий);

сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **Первый год подготовки**

#### **Тактика нападения**

##### **Индивидуальные действия**

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

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии. Командные действия
1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
3. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

##### **Тактика защиты**

##### **Индивидуальные действия**

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

##### **Групповые действия**

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».
2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

##### **Командные действия**

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

### **Второй год подготовки**

#### **Тактика нападения**

##### **Индивидуальные действия**

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.

4. Нападающий удар от блока, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

#### Групповые действия

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.

2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.

5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.

6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами). Командные действия

Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.

Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

#### Тактика защиты

##### Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника (на основе изученного ранее).

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

##### Групповые действия

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

##### Командные действия

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

#### Третий год подготовки

##### Тактика нападения

##### Индивидуальные действия

1. Затруднение приема подачи.

2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.

3. Применение отвлекающих действий.

#### Групповые действия

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

#### Командные действия

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

#### Тактика защиты

##### Индивидуальные действия

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

##### Групповые действия

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

#### Командные действия

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

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### Тактика нападения

##### Индивидуальные тактические действия

##### Упражнения по тактике передач:

1. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии (в зоне 2, 3, 4): в зависимости от характера первой передачи атакующий удар или откидка.

##### Упражнения по тактике подач:

1. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника на противоположной площадке (на слабого в приеме подачи; в зону выходящего с задней линии к сетке для передачи мяча и т. п.).

##### Упражнения по тактике нападающих ударов:

1. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи (по высоте и длине, удаленности от сетки, скорости полета мяча).
2. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.

3. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы (звуковые, зрительные).

#### Групповые тактические действия

1. Связующий, взаимодействуя с нападающими, стремится «обыграть» блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче. 2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1, 6, 5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон (2, 3,4) не «закрытой» блоком. Связующий должен направить вторую передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар. Командные тактические действия

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней зоны; выходящего; нападение с первой передачи (по заданию, сигналу).

2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке (из зон 1,6,5), при второй передаче связующий стремится переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.

3. Упражнение в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков (переход) по сигналу тренера.

4. То же, что упражнение 4, но смена расстановки - смена тактических комбинаций. Тактика защиты

#### Индивидуальные тактические действия

1. Два, три занимающихся передачей или ударом посылают мяч в разных направлениях. Их партнер, применяя различные способы приема мяча в опорном положении, в падении стремится точно направить мяч к сетке.

2. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1, 6, 5. Нападающие удары выполняются через сетку в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера (чередование ударов и обманов).

3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.

4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную тактику, стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается заблокировать нападающий удар. Групповые тактические действия

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают его. Прием в зоне 5, на страховке игроки зон 6 и 4; прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.

2. То же, что упражнение 1, но атакующие удары чередуются с обманными, совершенствуются навыки приема мяча в защите и на страховке.

3. На стороне «нападающих» выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при атакующем ударе.

4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

#### Командные тактические действия

1. Упражнения, совершенствующие системы игры «углом вперед» и «углом назад». Задания выполняются многократно с включением сигналов, ставящих обучающихся в условия выбора определенных действий в защите.

## **Пляжный волейбол**

При проведении тактической подготовки со спортсменами, специализирующимися в пляжном волейболе, необходимо использовать программный материал волейбола, адаптируя его к этой спортивной дисциплине.

Специфика тактической подготовки в пляжном волейболе заключается в том, что:

- а) отсутствуют групповые тактические действия;
- б) в командных тактических действиях участвуют два игрока;
- в) все командные тактические действия представляют собой ситуации взаимодействия принимающего с пасующим, блокирующего с защитником, подающего с блокирующим, пасующего с нападающим и т.д.

## **Интегральная подготовка**

### **Волейбол**

#### **Этап начальной подготовки**

##### **Первый, второй год**

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

##### **Третий год подготовки**

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

## **Тренировочный этап**

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

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

### **Третий год подготовки**

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

### **Четвертый год подготовки**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

### **Пятый год подготовки**

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Первый год обучения**

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

#### **Второй год обучения**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

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

### **Третий год обучения**

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

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

«Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок зоны 1 готов выполнить подачу. На другой стороне площадки нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4, 3, 2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей тактике. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов и выполняется во всех шести расстановках команды. «Защита-нападение».

Расположение игроков как в упражнении 1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой из шести расстановок выполняется несколько серий. Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде (чередую, беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «соперник» защищается. Смена расстановок по команде.

### **Пляжный волейбол**

Спортсмены, специализирующиеся в пляжном волейболе используют программный материал интегральной подготовки спортсменов, специализирующихся в волейболе с учетом особенностей данной спортивной дисциплины:

- а) размеры площадки 8х16 м;
- б) состав команды – 2 человека, играющих без замен;
- в) игра проходит на рыхлой песчаной поверхности, при слое песка 30-40 см;

г) тренировочный и соревновательный процесс зачастую проходит при повышенной (30°C и больше) температуре, сильном ветре и ярком солнце.

Из приведенных упражнений, применяемых в тренировочном процессе спортсменов пляжного волейбола, для повышения уровня интегральной подготовленности игроков целесообразно использовать те, в которых выполняется несколько технических приемов и происходит переход от атакующих действий к защитным и наоборот.

## **Теоретическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

#### **1 год подготовки**

1. Техника безопасности при занятиях.
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждение.
3. Правила игры в волейбол. Общая характеристика правил волейбола. Состав команды расстановка и переход игроков. Счет и результат игры.
4. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

#### **2-3 год подготовки**

1. Техника безопасности при проведении занятий.
2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Значение правильного режима для юного спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом
3. Правила игры в волейбол.
- Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Замена игроков. Судейская терминология.
4. Места занятий и инвентарь.

### **Учебно-тренировочный этап.**

#### **1-2 год подготовки**

1. Техника безопасности при проведении занятий.
2. Методика обучения технике волейбола.
3. Методика обучения тактике волейбола.
4. Установка на игру.
5. Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований. Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения.
6. Правила обеспечения безопасности на соревнованиях.

#### **3-5 год подготовки**

1. Техника безопасности при проведении занятий.
2. Методика обучения технике волейбола.
3. Методика обучения тактике волейбола.
4. Установка на игру.
5. Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований. Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения.

## **6. Правила обеспечения безопасности на соревнованиях.**

Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.

### **Этап спортивного совершенствования**

#### **1. Техника безопасности при проведении занятий**

#### **2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях**

Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожениях, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **3. Методы спортивной тренировки**

Использование слова и обеспечение наглядности. Две группы методов: для обучения и тренировки. Методы целостного и расчлененного упражнения. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный методы.

#### **4. Тактическая подготовка**

Значение тактики в волейболе Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при участии в соревнованиях различного уровня. Выбор тактики ведения игры. Классификация тактики волейбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

#### **5. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.**

Соревновательный период, его основная направленность и особенности. Особенности переходного периода.

#### **6. Правила обеспечения безопасности на соревнованиях**

Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

#### **1. Методика обучения технике волейбола.**

(Выявление причин и исправление ошибок при обучении технике игры. Перспективное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Задачи по периодам и их решения. Хронометраж занятий. Применение средств наглядности в тренировке).

#### **2. Методика обучения тактике волейбола.**

(Взаимосвязь техники и тактики. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года).

### 3. Установка на игру.

(Сравнительный анализ игровых действий на протяжении года, двух-трех лет. Применение технических средств для анализа действий волейболиста в игре) .

### 4 Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований

Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения.

Правила дорожного движения.

### 5. Правила обеспечения безопасности на соревнованиях

Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.

## **Психологическая подготовка.**

*Психологическая подготовка* юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного

мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап.

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 спортсмена;
- 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 спортсмена и формирование спортивного коллектива.**

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, 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 и пляжного волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой

зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения:

ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения;

упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому;

во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

Игра в волейбол и пляжный 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 классического и пляжного волейбола зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

### **Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.**

У волейболистов и спортсменов пляжного волейбола 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 и спортсменов пляжного волейбола 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 тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Воспитание волевых качеств.**

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол или пляжный волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом или пляжным волейболом - 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 спортсмена 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, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре. Каждый спортсмен 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 спортсмены 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 спортсменов 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 выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- учащийся 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 спортсмена 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 должен» и т.д.).

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

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

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить

в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре. Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, 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 спортсмена 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 со спортсменами, 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.

## **Пляжный волейбол**

Значение психологической подготовки для спортсменов пляжного волейбола очень высоко, что обусловлено особенностями соревновательной деятельности, которая проходит без замен, на рыхлой песчаной поверхности, зачастую при повышенной температуре воздуха, ярком солнце и сильном ветре. Если принять во внимание что размеры площадки в пляжном волейболе лишь немного меньше, чем в волейболе, а игроков всего два, то становится очевидной гораздо большая ответственность каждого игрока в пляжном волейболе за успешность индивидуальных и командных действий.

Более высокий уровень нервного напряжения в пляжном волейболе, нежели в волейболе, обусловлен следующим:

в волейболе в приеме мяча с подачи могут участвовать до 5 игроков и спортсмена, неуверенно принимающего мяч или совершившего перед этим ошибку на приеме, могут закрыть другие игроки или, в крайнем случае, заменить другим спортсменом. Игрок в пляжном волейболе лишен такой возможности и должен в течение всей игры быть готовым к успешным игровым действиям как в защите, так и в нападении, то есть сохранить высокую концентрацию внимания (объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение внимания), активное проявление сознания, оптимальный уровень эмоциональной напряженности. Очень высокая концентрация внимания, а также антиципация (предвосхищение, предугадывание событий) необходимы и для успешного выполнения защитных действий, когда нужно определить, в каком направлении будет послан мяч при сильном или обманном ударе соперника. Атака против одного блокирующего и

одного защитника похожа на соревнования типа дуэлей в индивидуальных видах спорта, что также повышает психическую напряженность борьбы в пляжном волейболе.

### 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                                | Темы по теоретической подготовке                                                                                              | Объем времен и в год (час) | недели                   | Краткое содержание                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                               | <b>17 часов</b>            |                          |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                           | . Техника безопасности при занятиях                                                                                           | 4 часа                     | 1,15/20                  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях<br>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                        |
|                                                           | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. | 5 час                      | 20/11,17, 25,36          | Ознакомление с понятием о самоконтроле. Понятие о травматизме.                                                                                                                                   |
|                                                           | Правила игры в волейбол.                                                                                                      | 5 часов                    | 11,33/2,1 5,41           | Общая характеристика правил волейбола. Состав команды расстановка и переход игроков. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Замена игроков. Судейская терминология. |
|                                                           | Места занятий и инвентарь.                                                                                                    | 3 часа                     | 2/10,44                  | Площадка для игры в волейбол. Размеры, сетка, стойки, разметка.                                                                                                                                  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>                                     | <b>30 часов</b>            |                          |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Техника безопасности при проведении занятий.                                                                                  | 4 часа                     | 1,35                     | Инструктаж по технике безопасности при занятиях<br>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                        |
|                                                           | Методика обучения технике и тактике волейбола.                                                                                | 11 часов                   | 9,22,42/1 3,27,34,3 9/24 | Понятие о технических элементах. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                  |

|                                               |                                                                       |           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований. | 4 часа    | 11,33                  | Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                               | Правила обеспечения безопасности на соревнованиях.                    | 5 часов   | 22,37,                 | Инструктаж по правилам безопасности на соревнованиях. Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Установка на игру.                                                    | 5 часов   | 15/5                   | Анализ игры соперника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>       | <b>10</b> |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                               | Техника безопасности при проведении занятий.                          | 3 часа    | 1,18,35                | Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                               | Методика обучения технике и тактике волейбола.                        | 11 часов  | 9,22,42/13,27,34,39/24 | Понятие о технических элементах и тактических схемах игры.. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Тактическая подготовка                                                | 3 часа    | 15,30,44               | Значение тактики в волейболе. Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при участии в соревнованиях различного уровня. Выбор тактики ведения игры. Классификация тактики волейбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. |
|                                               | Характерные особенности периодов спортивной тренировки.               | 3         | 11 33 44               | Подготовительный период, соревновательный период, переходный период.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                     |                                                                      |         |          |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Правила обеспечения безопасности на соревнованиях.                   | 3 часов | 37,42 52 | Инструктаж по правилам безопасности на соревнованиях. Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему.                 |
|                                     | Травматизм и заболеваемость при занятиях.                            | 3       | 5.23,52  | Причины травматизма. Оказание первой помощи.                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Методы спортивной тренировки.                                        | 3       | 9,30,39  | Педагогические методы, практические методы, игровой метод.                                                                                                                                                                                   |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                |         |          |                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     |                                                                      | ≈ 120   | сентябрь |                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                     | Методика обучения технике волейбола.                                 | ≈ 120   | октябрь  | Выявление причин и исправление ошибок при обучении технике игры. Перспективное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Задачи по периодам и их решения. Хронометраж занятий. Применение средств наглядности в тренировке. |
|                                     | .Методика обучения тактике волейбола.                                | ≈ 120   | ноябрь   | Взаимосвязь техники и тактики. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.                                                                                                                       |
|                                     | Установка на игру.                                                   | ≈ 120   | декабрь  | Сравнительный анализ игровых действий на протяжении года, двух-трех лет. Применение технических средств для анализа действий волейболиста в игре                                                                                             |
|                                     | Правила поведения в пути следования к местам проведения соревнований | ≈ 120   | май      | Общие правила гигиены в пути следования. Правила поведения и пребывания на авто и ж/д вокзалах, в аэропортах. Правила поведения в автобусе, поезде, самолёте и других средствах передвижения. Правила дорожного движения.                    |

|  |                                                   |  |                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Правила обеспечения безопасности на соревнованиях |  | Меры обеспечения пожарной безопасности. Правила поведения в гостинице, общежитии, в местах общественного питания, в раздевалках. Оказание первой помощи пострадавшему |
|--|---------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин.

16.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

16.4. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП( приложения № 10, 11)

## 17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол»

Приложение № 10

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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



|                                               |                                                   |           |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.                                            | Костюм спортивный парадный                        | штук      | на занимаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2.                                            | Костюм спортивный тренировоч ный                  | штук      | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3.                                            | Кроссовки для волейбола                           | пар       | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4.                                            | Кроссовки легкоатлети ческие                      | пар       | на занимаю щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5.                                            | Наколенник и                                      | пара      | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6.                                            | Носки                                             | пар       | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7.                                            | Фиксатор голеностоп ного сустава (голеностоп ник) | компл ект | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8.                                            | Фиксатор коленного сустава (наколенни к)          | компл ект | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.                                            | Фиксатор лучезапястн ого сустава (напульсник )    | компл ект | на занимаю щегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1 0.                                          | Футболка                                          | штук      | на занимаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1 1.                                          | Шорты (трусы) спортивные для юношей               | штук      | на занимаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1 2.                                          | Шорты эластичные (тайсы) для девушек              | штук      | на занимаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол" |                                                   |           |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 3.                                          | Бейсболка тренировоч ная                          | штук      | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

|         |                                                                  |              |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>4. | Жилетка                                                          | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1<br>5. | Костюм<br>ветрозащит<br>ный                                      | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1<br>6. | Костюм<br>спортивный<br>парадный                                 | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 1<br>7. | Кроссовки<br>легкоатлети<br>ческие                               | пар          | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1<br>8. | Майка                                                            | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 1<br>9. | Носки                                                            | пар          | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 2<br>0. | Носки<br>пляжные                                                 | пар          | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2<br>1. | Очки<br>солнцезащи<br>тные                                       | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2<br>2. | Полотенце                                                        | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 2<br>3. | Рюкзак<br>тренировоч<br>ный                                      | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2<br>4. | Термобелье<br>(водолазка<br>и трико)                             | компл<br>ект | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2<br>5. | Топ с<br>тайсами/пла<br>сками (для<br>девушек)                   | штук         | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2<br>6. | Фиксатор<br>голеностоп<br>ного<br>сустава<br>(голеностоп<br>ник) | компл<br>ект | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2<br>7. | Фиксатор<br>коленного<br>сустава<br>(наколенни<br>к)             | компл<br>ект | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2<br>8. | Фиксатор<br>лучезапястн<br>ого сустава                           | компл<br>ект | на<br>занимаю<br>щегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

|     |                          |      |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------|------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | (напульсник)             |      |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 29. | Футболка                 | штук | на занимаю щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 30. | Шапка спортивная         | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31. | Шлепанцы                 | пар  | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32. | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимаю щегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 33. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
3. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
4. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
6. Железняк Ю.Д., Куныцкий В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
6. Костюков В. В., пляжный волейбол: учебное пособие. / В.В. Костюков - М.: «Советский спорт», 2005.-156 с.
7. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Пособие.- 5-е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков - Краснодар, 2007.- 266 с., ил.
8. Костюков В.В. Пляжный волейбол: техника, тактика, тренировка. – Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка. – Москва, 2010. - № 4. – 32 с.

9. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей: Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 176 с.

10. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)/Под общей редакцией В. В. Костюкова.- Краснодар, 2007. - 82 с.

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

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

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

14. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. – Методическое пособие / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. №5. – 30 с.

15. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями.

#### Перечень интернет-ресурсов.

1 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

2 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

3 Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

4 Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

5 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)