

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №11»

УТВЕРЖДЕНО  
Тренерским советом  
протокол №1 от 27.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «СШОР №11»  
С.А. Комарова

***ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ***

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта волейбол  
(приказ Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013 г,  
с изменениями от 15 июля 2015 года)

г. Набережные Челны  
2020 год

## Пояснительная записка

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

**Волейбол** - олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

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

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве

соревновательных действий - приемов игры. При присутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков. В настоящей программе выделены следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТСС)

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

**Основная цель** программы спортивной подготовки по волейболу – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки и решение основных задач на этапах подготовки.

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

### **На этап начальной подготовки**

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

### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

В годичном планировании выделяют сдвоенные циклы, т.е. дважды повторяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки.

Исходя из сроков и продолжительности основных соревнований и закономерностей развития и поддержания спортивной формы, в группах высшего спортивного мастерства рекомендуется придерживаться такого распределения периодов подготовки в годичном цикле. Первый цикл включает в себя подготовительный период (12 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (3 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (5 недель); соревновательный период (22 недели), состоящий из первого соревновательного мезоцикла (12 недель), предсоревновательного мезоцикла (3 недели) и второго соревновательного мезоцикла (7 недель); переходный период (2 недели), состоящий из мезоцикла активного отдыха. Такое построение первого цикла обусловлено участием

команд в финале Кубка России (13, 14 недель) и проведением первого круга чемпионата России. Второй цикл включает в себя подготовительный период (8 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (2 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (2 недели); соревновательный период (4 недели) и переходный период (4 недели). Такое построение второго цикла обусловлено подготовкой и участием в отборочных турнирах на Кубок России, а также восстановлением организма после тяжелого сезона и подготовка к следующему. Распределение мезо- и микроциклов в тренировочном году представлено в таблице.

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

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 г.о.	3	9	15
	2 г.о.			14
	3 г.о.			14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.о.	5	12	12
	2 г.о.			
	3 г.о.			
	4 г.о.			
	5 г.о.			
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	Без ограничений	14	10
	свыше года			
Этап высшего спортивного мастерства		Без ограничений	14	8

**Качественный состав группы**

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец тренировочного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП
	2-й, 3-й	Нормативы по ОФП, СФП
Т(СС)	1-й	Нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
	2-й	III юношеский разряд, II юношеский разряд
	3-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд

	4-й	III спортивный разряд, II спортивный разряд
	5-й	II спортивный разряд, I спортивный разряд
ССМ	1-й	I спортивный разряд, КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

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

Виды спортивных соревнований	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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	16	18	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	4-6	4-6	6-7	6-7	6-7	7-10	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	832	936	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 -	156 -	156 -	234 -	234 -	310 -	310 -	310 -	460 -	460 -	520 - 572
	208	208	208	286	286	364	364	364	520	520	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МАУ «СШОР №11»  
 С.А. Комарова  
 2020 г.



**Тренировочный план учреждения МАУ «СШОР №11» на 2020-2021 тренировочный год  
 по виду спорта волейбол  
 по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели**

Разделы спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки																																
		Этап начальной подготовки									Тренировочный этап (этап спортивной специализации)															Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства					
		1-й			2-й			3-й			1-й			2-й			3-й			4-й			5-й			до года			свыше 2-х лет			Этап высшего спортивного мастерства		
		норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.			
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	29,5	92	25-28	27,8	130	25-28	25,2	118	18-20	18,3	114	18-20	18	112	8-12	12	100	8-12	10,5	98	8-12	9,6	90	6-8	7,1	88	6-8	6	86	8-10	8,2	136
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10,9	34	10-12	11,5	54	10-12	12	56	10-14	12,5	78	10-14	13,1	82	12-14	13,2	110	12-14	13,5	126	12-14	13,7	128	14-17	17	212	14-17	15,8	230	12-14	13,9	232
3.	Техническая подготовка (%)	20-22	21,8	68	22-23	22,2	104	22-23	22,6	106	23-24	23,1	144	23-24	23,4	146	24-25	25	208	24-25	23,9	224	24-25	24,1	226	20-25	22,1	276	20-25	22,7	330	18-20	20	332
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	12-15	14,7	46	15-20	17,5	82	15-20	18,4	86	22-25	23,4	146	22-25	22,1	138	25-30	27,9	232	25-30	29,1	272	25-30	29,3	274	26-32	28	350	26-32	32	466	26-34	32,2	536
	теоретическая подготовка			10			18			20			24			24			42			34			34			62			68			70
	тактическая подготовка			36			64			66			74			66			142			190			192			214			302			350
	психологическая подготовка												48			48			48			48			48			74			96			116
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	14,1	44	10-14	10,3	48	10-14	10,7	50	8-10	9,6	60	8-10	9,9	62	8-10	8,9	74	8-10	9,8	92	8-10	9,8	92	8-10	9,8	122	8-10	8,5	124	8-10	10	166
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8-12	9	28	10-12	10,7	50	10-12	11,1	52	10-14	13,1	82	10-14	13,5	84	13-15	13	108	13-15	13,2	124	13-15	13,5	126	14-16	16	200	14-16	15,1	220	14-16	15,7	262
	участие в соревнованиях			28			50			52			78			80			98			114			116			168			188			214
	инструкторская и судейская практик												4			4			10			10			10			32			32			48
Общее количество часов			100	312		100	468		100	468		100	624		100	624		100	832		100	936		100	936		100	1248		100	1456		100	1664
Количество часов в неделю		6			9			9			12			12			16			18			18			24			28			32		

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	92	10	8	8	8	8	6	6	6	6	8	10	8
2	Специальная физическая подготовка	34	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	68	6	4	4	6	6	4	8	6	6	6	6	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	<i>теоретическая подготовка</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
	<i>тактическая подготовка</i>	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
	<i>психологическая подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	44	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	28	-	4	4	4	2	4	4	2	2	-	-	2
	<i>участие в соревнованиях</i>	28	-	4	4	4	2	4	4	2	2	-	-	2
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на этапе начальной подготовки 2 года обучения**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	130	12	12	12	10	10	10	12	10	10	10	12	10
2	Специальная физическая подготовка	54	6	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	104	6	8	8	8	10	10	10	8	10	8	8	10
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	82	6	6	8	6	6	6	8	8	8	6	6	8
	<i>теоретическая подготовка</i>	18	2	2	4	2	-	-	2	2	2	-	-	2
	<i>тактическая подготовка</i>	64	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6
	<i>психологическая подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	48	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	6	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4
	<i>участие в соревнованиях</i>	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>468</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	118	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8
2	Специальная физическая подготовка	56	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	106	6	8	8	6	10	10	10	8	10	10	10	10
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	86	6	6	8	8	6	6	8	8	8	6	6	8
	<i>теоретическая подготовка</i>	20	2	4	4	2	-	-	2	2	2	-	-	2
	<i>тактическая подготовка</i>	66	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	<i>психологическая подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	50	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	6	6
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	52	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	4	4
	<i>участие в соревнованиях</i>	52	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	4	4
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>468</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>40</b>

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 года обучения**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	114	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	8
2	Специальная физическая подготовка	78	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	8	6
3	Техническая подготовка	144	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	146	12	12	12	12	12	14	12	14	10	12	12	12
	<i>теоретическая подготовка</i>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>тактическая подготовка</i>	74	6	6	6	6	6	8	6	8	4	6	6	6
	<i>психологическая подготовка</i>	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	60	6	6	4	6	6	4	4	4	4	6	4	6
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	82	6	6	6	4	8	6	10	8	6	6	8	8
	<i>участие в соревнованиях</i>	78	6	6	4	4	6	6	10	8	6	6	8	8
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	4	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>624</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 2 года обучения**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	112	10	10	10	10	10	8	8	10	10	8	10	8
2	Специальная физическая подготовка	82	6	6	6	8	6	6	8	8	6	8	8	6
3	Техническая подготовка	146	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	138	12	12	12	10	12	12	10	14	10	12	12	10
	<i>теоретическая подготовка</i>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>тактическая подготовка</i>	66	6	6	6	4	6	6	4	8	4	6	6	4
	<i>психологическая подготовка</i>	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	62	6	6	4	6	6	6	4	4	4	6	4	6
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	84	6	6	6	6	8	6	10	8	6	6	8	8
	<i>участие в соревнованиях</i>	80	6	6	4	6	6	6	10	8	6	6	8	8
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	4	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>624</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 3 года обучения**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	100	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	110	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10
3	Техническая подготовка	208	18	18	16	16	18	16	16	16	20	18	18	18
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	232	20	20	18	20	18	18	20	20	20	18	20	20
	<i>теоретическая подготовка</i>	42	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4
	<i>тактическая подготовка</i>	142	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12
	<i>психологическая подготовка</i>	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	74	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	2	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	108	6	10	12	10	10	10	10	10	10	10	8	2
	<i>участие в соревнованиях</i>	98	6	10	10	8	8	8	8	10	10	10	8	2
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	10	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>832</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>62</b>



**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 4 года обучения**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	98	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	126	10	10	10	12	12	10	10	10	10	10	12	10
3	Техническая подготовка	224	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	272	24	24	22	24	24	24	24	24	22	20	20	20
	<i>теоретическая подготовка</i>	34	6	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
	<i>тактическая подготовка</i>	190	14	16	14	16	16	16	16	16	18	16	16	16
	<i>психологическая подготовка</i>	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	92	8	8	8	8	8	6	8	8	6	8	8	8
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	124	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	10	12
	<i>участие в соревнованиях</i>	114	10	10	8	8	8	8	8	10	12	10	10	12
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	10	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>936</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 5 г.о.**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	90	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	128	10	10	10	12	12	10	10	10	10	10	12	12
3	Техническая подготовка	226	18	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	20
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	274	24	24	22	24	24	24	24	24	22	22	20	20
	<i>теоретическая подготовка</i>	34	6	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
	<i>тактическая подготовка</i>	192	14	16	14	16	16	16	16	16	18	18	16	16
	<i>психологическая подготовка</i>	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	92	8	8	8	8	8	6	8	8	6	8	8	8
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	126	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	10	12
	<i>участие в соревнованиях</i>	116	10	10	8	8	8	8	8	10	12	12	10	12
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	10	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов:</b>		<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>78</b>

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на этапе совершенствования спортивного мастерства до года**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	212	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	276	22	22	22	22	22	22	24	24	24	24	24	24	24
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	350	30	30	26	30	30	26	30	26	30	30	34	28	
	<i>теоретическая подготовка</i>	62	6	6	4	6	6	4	6	4	6	6	6	2	
	<i>тактическая подготовка</i>	214	18	18	16	18	18	16	18	16	18	18	20	20	
	<i>психологическая подготовка</i>	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	122	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	10	
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	200	16	16	14	16	16	18	16	18	16	16	18	20	
	<i>участие в соревнованиях</i>	168	14	14	12	14	14	14	12	14	14	14	16	16	
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	32	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	
<b>Общее количество часов:</b>		<b>1248</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>98</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>110</b>	<b>106</b>	

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	86	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	230	18	18	18	18	18	18	18	22	20	20	20	20	20
3	Техническая подготовка	330	26	26	26	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	466	40	40	38	40	40	36	38	38	40	40	42	34	
	<i>теоретическая подготовка</i>	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	
	<i>тактическая подготовка</i>	302	26	26	24	26	26	22	24	24	26	26	26	26	
	<i>психологическая подготовка</i>	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	6	
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	12	
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	220	18	18	16	18	18	20	18	20	18	18	18	20	
	<i>участие в соревнованиях</i>	188	16	16	14	16	16	16	14	16	16	16	16	16	
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	32	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	
<b>Общее количество часов:</b>		<b>1456</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>116</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	

**Примерный план-график  
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу  
на этапе высшего спортивного мастерства**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	136	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12	10	10
2	Специальная физическая подготовка	232	18	20	18	20	20	18	18	20	20	20	20	20
3	Техническая подготовка	332	28	28	26	28	28	26	28	28	28	28	28	28
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	536	46	46	42	46	46	42	46	46	40	44	46	46
	<i>теоретическая подготовка</i>	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6
	<i>тактическая подготовка</i>	350	30	30	28	30	30	28	30	30	24	30	30	30
	<i>психологическая подготовка</i>	116	10	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	10
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	166	12	14	12	14	14	14	14	14	14	14	16	14
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	262	22	22	22	22	20	22	22	22	22	22	22	22
	<i>участие в соревнованиях</i>	214	18	18	18	18	16	18	18	18	18	18	18	18
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов:</b>		<b>1664</b>	<b>138</b>	<b>142</b>	<b>132</b>	<b>142</b>	<b>140</b>	<b>132</b>	<b>138</b>	<b>142</b>	<b>136</b>	<b>140</b>	<b>142</b>	<b>140</b>

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа служит основным ориентиром в организации работы в этот период. Изменения в содержании текущего планирования при сохранении основной направленности работы могут вноситься в отдельных случаях в связи с изменением регламента проведения чемпионата и Кубка России.

Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренера и деятельности спортивного коллектива в целом. Решение задач программы является важным условием достижения конечной цели - достижение высоких, стабильных результатов, позволяющих войти в состав команд высших разрядов и в сборные команды России.

Общая физическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства носит характер повышения функциональных возможностей организма волейболистов и проводится в подготовительном и переходном периодах. На нее целесообразно отводить отдельные занятия. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач и условий, в которых проводятся занятия.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и тактических действий. Основное внимание на этом этапе уделяется развитию силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов: прыгучести; быстроты реакции; умению пользоваться периферическим зрением; быстроты перемещений по площадке в зависимости от игровой ситуации. Основным компонентом в подготовке будет развитие скоростно-силовых качеств.

Средствами физической подготовки являются упражнения с предметами: теннисными, набивными (масса от 1 до 5 кг) мячами, скакалкой, различными амортизаторами, гантелями, штангой. Важное значение имеет систематическое применение упражнений на тренажерных устройствах.

Экспериментальные исследования показали, что использование тренажерных устройств ускоряет процесс развития специальных физических качеств, овладения рациональной техникой и ее совершенствования. Занятия с применением тренажеров целесообразно проводить как в подготовительных, так и в соревновательных периодах.

Эффективность технической и тактической подготовки волейболистов зависит от систематического развития и совершенствования у них умений, специфичных для соревновательной деятельности и с учетом игровой функции (амплуа) в команде. Способствует этому интегральная подготовка, ее основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы основных разделов подготовки. Учебные, контрольные и календарные игры служат высшей формой интегральной подготовки.

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной соревновательной подготовки. На данном этапе спортивные соревнования

рассматриваются как обязательное условие повышения спортивного мастерства юниоров и адаптация их к требованиям спорта высших достижений. Важнейшее значение приобретают официальные игры всероссийского и международного масштаба.

Тренировочные занятия по направленности и содержанию (однаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные, теоретические) раскрыты в методических указаниях для групп спортивного совершенствования.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### Тренировочный план по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Основные темы занятий	Этап начальной подготовки		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.	1	2	2
2	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i> Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.	1	3	3
3	<i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i> Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	3	3
4	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся	2	3	4

	волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.			
5	<i>Места занятий и инвентарь.</i> Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.	1	3	4
6	<i>Правила игры в волейбол.</i> Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. <i>Допинг.</i> Что такое допинг? Исторический обзор проблемы допинга.	3	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>20</b>

### Тренировочный план по теоретической подготовке на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Основные темы занятий	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		1-го, 2-го	3-го	4-го, 5-го
1	<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.	1	3	2
2	<i>Состояние и развитие волейбола.</i> Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.	1	4	3
3	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i> Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки	3	4	5



	в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.			
4	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.	3	5	5
5	<i>Нагрузка и отдых</i> как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.	1	2	1
6	<i>Правила соревнований, их организация и проведение.</i> Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. <i>Допинг.</i> Мотивация нарушений антидопинговых правил. Запрещенные вещества. Запрещенные методы. Последствия допинга для здоровья.	3	5	5
7	<i>Основы техники и тактики игры в волейбол.</i> Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.	3	4	2
8	<i>Основы методики обучения волейболу.</i> Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.	3	4	3
9	<i>Планирование и контроль</i> тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план	2	4	2

	тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация занимающихся.			
10	<i>Оборудование и инвентарь.</i> Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.	2	3	2
11	<i>Установка игрокам</i> перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.	2	4	4
	<b>ИТОГО (час):</b>	<b>24</b>	<b>42</b>	<b>44</b>

**Тренировочный план по теоретической подготовке  
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные темы занятий</b>	<b>Кол-во час.</b>
1	<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Роль ЕВСК в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий обзор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта РФ, Олимпийский комитет России.	8
2	<i>Краткий обзор состояния и развития волейбола.</i> Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу другим странам в развитии этого вида спорта. Анализ международных и российских соревнований по волейболу, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов.	10
3	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.</i> Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.	10
4	<i>Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.</i> Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. <i>Допинг.</i> Допинг и спортивная медицина. Психологические и имиджевые последствия допинга. Допинг зависимое поведение.	20
5	<i>Организация и проведение соревнований.</i> Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным к волейболу играм, по мини-волейболу, их организация.	20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

**Тренировочный план по теоретической подготовке  
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные темы занятий</b>	<b>Кол-во час.</b>
1	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.</i> Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.	8
2	<i>Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.</i> Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия. <i>Допинг.</i> Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля.	10
3	<i>Основы техники и тактики игры в волейбол.</i> Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов.	10
4	<i>Основы методики обучения и тренировки по волейболу.</i> Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, её значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.	20
5	<i>Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.</i> Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбор проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов.	20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

**Тренировочный план по теоретической подготовке  
на этапе высшего спортивного мастерства**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные темы занятий</b>	<b>Кол-во час.</b>
1	<i>Основы техники и тактики игры в волейбол.</i> Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития тактики и тактики.	10
2	<i>Основы методики обучения и тренировки в волейболе.</i> Индивидуализация тренировочного процесса с учетом особенностей волейболистов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства. <i>Допинг.</i> Наказание за нарушение антидопинговых правил. Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	30
3	<i>Установка на игру и разбор проведенных игр.</i> Участие каждого волейболиста в разборе игры, анализе действий команды, отдельных игроков и своих собственных действий.	30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>

## **ПРОГРАММНЫЙ МАРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ)**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

**На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества и упражнения с мячом.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Направленность упражнений при физической подготовке связующих:

- 1) способствующие качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками;
- 2) совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления;
- 3) развивающие быстроту ответных действий, быстроту ориентировки.

Направленность упражнений при физической подготовке нападающих:

- 1) способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием;
- 2) укрепляющие органы, подвергающиеся наибольшей нагрузке (голеностопные, плечевые суставы);
- 3) развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту реакции на движущийся объект.

Направленность упражнений при физической подготовке либеро:

- 1) способствующие качественному овладению защитными действиями;
- 2) совершенствующие быстроту реакции на движущийся объект, скоростно-силовые и координационные способности, игровую выносливость;

## ДЛЯ ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ, ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

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

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку).

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

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

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

Прыжки в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

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

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1-2 кг) в руках, с поясом-отягощением.

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

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

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

Упражнения с отягощениями, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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

прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на скамейку (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

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

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

волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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

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

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого



нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячешетом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки;

исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

## **ДЛЯ ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **Общая физическая подготовка**

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

2. **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.);

- упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

- упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады,

прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

3. **Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

4. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.

Метания. Метание гранаты (500 г девушки - 700 г юноши) с места и с разбега. Толкание ядра весом 4 кг (девушки), 5-7 кг (юноши). Метание копья в цель и на дальность с места и с разбега.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

6. **Спортивные игры.** Баскетбол, гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двусторонние игры.

7. **Подвижные игры.** «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

8. **Ходьба на лыжах.** Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Эстафеты на лыжах.

9. **Катание на коньках.** Основные способы передвижения на коньках,

повороты и торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

### Специальная физическая подготовка

#### **1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### **2. Упражнения для развития прыгучести.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением, (пояс весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: мешок с песком, масса до 15 кг для девушек и до 30 кг для юношей; штанга - ее масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 60%, выпрыгивание-20-40%, выпрыгивание из приседа - 20 - 30%; с поясом, манжетами, жилетом - приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом - многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания

мячом стены; то же на одной ноге (правой, левой).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.

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

### ***3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая

расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячемета»).

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

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» па передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

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

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении, в прыжке, в прыжке с разбега. Подачи мяча слабейшей рукой.

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

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным

движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3 м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного «мячemetом». Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

#### **6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Занимающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что

последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия.

То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

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

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (первый, второй, третий год обучения)**

#### **Техника нападения**

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

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

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

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



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

#### Техника защиты

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

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

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

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

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (первый и второй год обучения)

#### Техника нападения

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

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

#### Техника защиты

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

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

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

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (третий год обучения)

#### Техника нападения

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: 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, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подачей правильно; чередование нижней и верхней прямой подачей на точность.

6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с 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 подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачей, первая передача на точность; верхней прямой подачей и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачей; 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 подачей; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачей, 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 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.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (четвертый год обучения)

### Техника нападения

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

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

### Техника защиты

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

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

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (пятый год обучения)

### Техника нападения

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

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

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

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

### Техника защиты

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

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением

вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

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

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (первый год обучения)

### *Техника нападения*

#### *Перемещения и стойки*

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

#### *Передача мяча*

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.
2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и 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, 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, 2, 3 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
3. Нападающий удар по блоку – за боковую линию.
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.
7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

### ***Техника защиты***

#### *Прием мяча*

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных направляющих 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 зоны и направления ударов).

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (свыше года обучения)

### ***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.

#### *Подача 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 различными способами, в опорном положении и в прыжке.

#### *Нападающие удары*

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

(Весь период обучения)

#### *Техническая подготовка связующих игроков*

Это прежде всего совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также блокирования и нападения с первой передачи.

При совершенствовании перед 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 удар в зону 4 и т.д.; меняется высота и расстояние.

То же, но связующий в зоне 2.

2. То же, что и упр.1, только передачи связующему игроку выполняются из зоны 2.

3. 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 посылает мяч игроку в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется: подача, прием подачи, вывод связующего и передача мяча игроку передней линии и т.д. Связующий последовательно проходит через зоны 1, 6, 5.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т.е. все передачи оцениваются 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.

3. Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.

#### *Техническая подготовка либеро*

Либеро заменяет любого игрока на задней линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция в игре – защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара, на страховке.

Рекомендуемые упражнения:

1. 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.

2. 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.

3. 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, 6.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (первый, второй, третий год обучения)**

#### **Тактика нападения**

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

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тактика защиты**

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (первый и второй годы обучения)

### Тактика нападения

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

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

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

### Тактика защиты

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году подготовки.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (третий год обучения)

### Тактика нападения

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

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

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

### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: 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 групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (четвертый год обучения)

### Тактика нападения

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

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте

и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

3. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

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

#### Тактика защиты

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

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

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

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (пятый год обучения)

### Тактика нападения

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

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

## Тактика защиты

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

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

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

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (первый год обучения)

### *Тактика нападения*

#### *Индивидуальные действия*

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



### *Групповые действия*

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

### *Командные действия*

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
5. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

## **Тактика защиты**

### *Индивидуальные действия*

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется 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. Взаимодействие 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 задней 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.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (свыше года обучения)

### *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 по блоку, 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 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 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии.

#### *Командные действия*

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.
2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
3. 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 противника (на основе изученного ранее).
2. Выбор места и способа приема мяча на страховке, своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование») при блокировании ударов с высоких передач.

### *Групповые действия*

1. Взаимодействие игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).
2. Взаимодействия игроков, не участвовавших в блокировании с блокирующими игроками, в рамках системы игры «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».
4. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

### *Командные действия*

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

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (весь период обучения)

### ***Тактика нападения***

#### *Индивидуальные тактические действия*

##### *Упражнения по тактике передач:*

1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, расстояние изменяется.
2. 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 передач:*

1. Подачи различными способами по заданию на точность.
2. 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*

Рекомендуемые упражнения

1. Связующий, взаимодействуя с нападающими, стремиться «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) на «закрытой» блоком. Связующий должен направить вторую передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

*Командные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: система игры через игрока передней зоны; выходящего; нападение с первой передачи (по заданию, сигналу).
2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, при второй передаче связующий стремиться переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, прибегая к отвлекающим действиям.
3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по сигналу тренера.
4. Упражнения в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков (переход) по сигналу тренера.
5. То же, что упражнение 4, но смена расстановки – смена тактических комбинаций.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные тактические действия*

Рекомендуемые упражнения

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.

3. Блокирование нападающих ударов из двух зон, выполняемых различными способами по сигналу.
4. Единоборство: нападающий, применяя индивидуальную тактику, стремится обыграть блокирующего, блокирующий старается не пропустить удар.

#### *Групповые тактические действия*

Рекомендуемые упражнения:

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*

Рекомендуемые упражнения

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

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(первый, второй, третий год обучения)

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (первый и второй годы обучения)

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (третий год обучения)

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

#### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (четвертый год обучения)

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

#### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (пятый год обучения)

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

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

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью

совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень 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 СОВЕРШЕНСТВАНИЯ 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 защиты повышенной интенсивности и дозировки 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 обстановки.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (свыше года обучения)

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

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и в 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.

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (весь период обучения)

Рекомендуемые упражнения:

1. «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.

2. «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 расстановке выполняется несколько серий.

3. Две команды в расстановке. Тренер с мячом у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку то одной, то другой команде. Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, «противник» защищается. Смена расстановок по команде.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её 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.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.д.);
- 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.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>тренировочный этап (спортивной специализации)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объема	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43о С 3 мин само- и гетерорегуляция

	интенсивности ФСО юных спортсменов		
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки: 3-8 мин 3 мин само- и 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 паравертерально). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии.	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3-5 дней.
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по *подготовке волейболистов для команд высших разрядов*, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание;
- фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ - массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и

поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на, основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам волейбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-разового питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они

снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому

восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе (спортивной специализации) в каждом году обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа (спортивной специализации).

### **Первый год.**

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

### **Второй год.**

1. Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по ОФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Третий год.**

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

2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года подготовки).
3. Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### **Четвертый год.**

1. Составление комплексов упражнений по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года подготовки.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линии.

#### **Пятый год.**

1. Составление комплексов упражнений по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

#### ***Первый год обучения.***

1. Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования технике игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положений о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшколе.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

#### ***Второй год обучения.***

1. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
2. Составление комплексов упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.



5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.

**Третий год обучения.**

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр на командах младших возрастов своей спортивной школы.
4. Организация и проведение соревнований внутри спортивной школы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

**Оборудование и спортивный инвентарь.  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 2 кг	штук	20
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
8	Скакалка гимнастическая	штук	25
9	Скамейка гимнастическая	штук	11
10	Утяжелитель для ног и рук	комплект	35

**Перечень тренировочных сборов**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид тренировочных сборов</b>	<b>Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)</b>				<b>Оптимальное число участников сбора</b>
		<b>Этап ВСМ</b>	<b>Этап ССМ</b>	<b>Т(СС)</b>	<b>НП</b>	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**  
**физкультурных и спортивных мероприятий по МАУ «СШОР №11»**  
**на 2020-2021 тренировочный год**

<b>Наименование соревнований</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Первенство МАУ «СШОР №11» по волейболу среди команд юношей 2006-2007 г.р.	19.09.2020-20.09.2020 10:00	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Мальцев А.А. Акимкин А.П.
Кубок президента Федерации волейбола Республики Татарстан среди промышленных предприятий и сельских районов Республики Татарстан	25.09.2020 10:00 26.09.2020 09:00	МАУ «СШОР №11»	ФВ РТ
Первенство МАУ «СШОР №11» по пионерболу среди групп начальной подготовки	30.09.2020 14:00	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Сульдина Н.Г.
Первенство Республики Татарстан по волейболу среди юношей 2006-2007 г.р.	01.10.2020-04.10.2020	г.Казань, ул. Та шаяк, д.2, сп/зал Центрального стадиона	МС РТ
Зональный турнир по волейболу среди обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан в рамках республиканского проекта «Школьная Волейбольная Лига»	03.10.2020-04.10.2020	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Мальцев А.А. Охотникова О.В.
Первенство Республики Татарстан по волейболу среди девушек 2006-2007 г.р.	08.10.2020-11.10.2020	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Охотникова О.В. Афанасьев А.В.
Первенство МАУ «СШОР №11» по волейболу среди юношей и девушек 2007-2009 г.р.	25.10.2020 10:00	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Мальцев А.А.
Финал Открытого городской турнир на Кубок Набережночелнинского городского Совета ФСО «Динамо» Набережные Челны по волейболу среди мужских команд	31.10.2020 12:00	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Волобуев С.П.
Первенство Республики Татарстан по волейболу среди юношей 2008-2009 г.р.	05.11.2020-08.11.2020	МАУ «СШОР №11»	ФВ РТ
Открытый Кубок ФСО «Динамо» по волейболу среди мужских команд, посвященный памяти В. Паненко	20.11.2020-21.11.2020	МАУ «СШОР №11»	Волобуев С.П.
Первенство Республики Татарстан по волейболу среди девушек 2008-2009 г.р.	26.11.2020-29.11.2020	МАУ «СШОР №11»	ФВ РТ
Первенство города Набережные Челны по волейболу среди общеобразовательных школ на «Кубок Мэра-2020» (5-8 классы)	07.12.2020-12.12.2020	Общеобразовательные школы г.Наб.Челны	Трунова О.В. тренера
Финал Первенства города Набережные Челны по волейболу среди общеобразовательных школ на «Кубок Мэра-2020» (5-8 классы)	14.12.2020-17.12.2020	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. тренера
Новогодний турнир по пионерболу среди групп начальной подготовки	22.12.2020	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Сульдина Н.Г.
Новогодний турнир по волейболу среди девушек 2006-2007 г.р.	25.12.2020-26.12.2020	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. Афанасьев А.В.

Первенство города Набережные Челны по волейболу среди общеобразовательных школ на «Кубок Мэра-2021» (9-11 классы)	Февраль 2021	Общеобразовательные школы г.Наб.Челны	Трунова О.В. тренера
Финал Первенства города Набережные Челны по волейболу среди общеобразовательных школ на «Кубок Мэра-2021» (9-11 классы)	Февраль 2021	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. тренера
Открытое Первенство МАУ «СШОР №11» по волейболу среди команд юношей 2005-2006 г.р., посвященный Дню защитника отечества	Февраль 2021	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. тренера
Междугородний турнир по волейболу посвященный «8 Марта» среди девушек 2006-2007 г. р. и младше.	Март 2021	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. тренера
Первенство города Набережные Челны по волейболу среди общеобразовательных школ на «Кубок Мэра-2021» (5-8 классы)	Апрель 2021	Общеобразовательные школы г.Наб.Челны	Трунова О.В. тренера
Финал Первенства города Набережные Челны по волейболу среди общеобразовательных школ на «Кубок Мэра-2021» (5-8 классы)	Апрель 2021	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. тренера
Первенство СШОР №11 по волейболу среди юношей 2006-2007 г.р., посвященное Победе в ВОВ.	Май 2021	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. тренера
IX Междугородний турнир по волейболу среди девушек 2006-2007 г.р. посвященный памяти ОФК РТ Закирова Ф.Т.	Май 2021	МАУ «СШОР №11»	Трунова О.В. тренера
Первенство РТ по пляжному волейболу среди юношей 2005-2006 г.р.	Июнь 2021	По назначению	МС РТ
Первенство РТ по пляжному волейболу среди девушек 2005-2006 г.р.	Июнь 2021	По назначению	МС РТ
УТС в ОЛ «Радуга», «Крылатый»	Июль-август 2021		Тренеры

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России №680 от 30.08.2013 г.)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
3. Закон РТ «Об образовании» № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 г.
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).-М.: Советский спорт, 2009.-112 с.
5. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С., Медведев В.В., Кулясов А.М., Швец К.А. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - Омск: Изд. ОмГТУ, 1994.-198 с.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства.-М.: Советский спорт, 2008.-96 с.
7. Волейбол / Под ред. Беляева А.В., Савина М.В.. - М., 2000.

8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
9. Железняк Ю.,Д. Юный волейболист. - М., 1988.
10. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
11. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку (утвержден Минспортом России 23.08.2017г.)

В пачке прошито, пронумеровано и скреплено печатью

77 (семьдесят семь) листов

Директор МАУ «СШОР №11»

С.А. Комарова

*Комарова*

