Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от № 38/1 от 03.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(учебно-тренировочный этап первого года обучения)

Срок реализации программы:
Учебно-тренировочный этап первого года обучения – 1 год
Возраст занимающихся –14-16 лет

Составитель:
Громов Виктор Владимирович, тренер-преподаватель по волейболу
высшей квалификационной категории

МО Карпинск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО СШ города Карпинска и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по волейболу на учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на этапе совершенствования спортивного мастерства в МАУ ДО СШ, остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики волейбола для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия волейболом обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития волейбола характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «волейбол», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения волейбол.

МАУ ДО СШ за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта волейбол на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке волейболистов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 №970), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта от 14.12.2022 №1218), а также методические

рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «волейбол», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 №970) (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Волейбол» - 0120002611Я

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года обучения.

Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 №970 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование роста спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)[i]	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 г.о.	1	14-16	12

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	1 г.о.
Количество часов в неделю	10
Общее количество часов в год	520

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 г.о.
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	14

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	1 г.о.
Для спортивной дисциплины «волейбол»	

Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	3

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	**Здоровьесберегающая деятельность**	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	**Патриотическое воспитание**	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России[ii]	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в	в течение года

	мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	**Развитие творческого мышления**	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	**Нравственное воспитание**	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

План воспитательной работы отделения «Волейбол»
на 2026-2027 учебный год.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
1.	2.	3.
Ключевые общешкольные дела	Составление плана воспитательной работы	Сентябрь
	Проведение собраний с обучающимися: - организация учебного процесса, задачи на год; - подведение итогов за учебный год	Сентябрь Май
	Участие в параде 9 мая, посвященному дню Победы. май	Май
	Участие в акции «Посади дерево».	Май
	Турнир по волейболу, посвященный началу учебного года «Золотая Осень» среди обучающихся отделения «Волейбол» 2010-2012 г.р.	Сентябрь
	Первенство го Карпинск по волейболу среди школьников и учащейся молодежи, в зачет спартакиады, в рамках «Президентских спортивных игр» «Мы за здоровый образ жизни»	Ноябрь
	Турнир по волейболу, посвященный Новогодним и Рождественским праздникам «На призы Деда Мороза»	Декабрь
	Участие и проведение Рождественского турнира по волейболу среди мужских и женских команд	Январь
	Межмуниципальный турнир по волейболу, посвященный	Февраль

	Дню защитника Отечества	
	Кубок СШ по волейболу среди сборных команд школ МО Карпинск «Спорт против наркотиков»	Март
	Турнир по пионерболу среди ДОУ «Летающий мяч», посвященный Дню здоровья	Апрель
	Межмуниципальный турнир по волейболу, посвященный Дню Победы среди юношей и девушек	Май
	Чемпионат МО Карпинск по волейболу среди мужских и женских команд	Май – Июнь
	Турнир по волейболу среди мужских и женских команд, посвященный Дню молодежи	Июнь
	Открытый чемпионат го Карпинск по пляжному волейболу	Июль
	Открытый турнир по пляжному волейболу, посвященный Дню физкультурника	Август
Безопасность жизнедеятельности	Ознакомление вновь поступающих с правилами внутреннего распорядка	Сентябрь
	1.Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» В течение года 2.Инструктаж по технике безопасности ПДД. 3.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» 4.Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» 5.Акция «Безопасность в интернете». 6.Международный день толерантности 7.Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 8.Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» ы с обучающимися о личной гигиене, самоконтроле	В течение года
Школьные медиа	Оформление группы ВК	В течение года
Учебно-тренировочные занятия	Проведение и участие в соревнованиях по ОФП	Октябрь, апрель
	Проведение открытых уроков, мастер-классов, семинаров, практикумов	В течение года
	Организация и проведение личного первенства отделения «Волейбол» по техническим приемам волейбол	Сентябрь
Экскурсии и походы	Туристический поход выходного дня	Август
Профориентация	Привлечение обучающихся к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и внутришкольных соревнований	В течение года
Профориентация	Углубленное изучение правил соревнований по волейболу	Ноябрь Марта
	Привлечение обучающихся к судейству соревнований различного уровня	В течение года
	Просмотр выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня	В течение года

Работа с родителями	Проведение родительских собраний	Сентябрь Апрель
Работа с родителями	Приглашение родителей на соревнования	В течение года
Социальное взаимодействие	Взаимодействие с Областной федерацией волейбола	В течение года
Организация Предметно-эстетической среды	Благоустройство спортивного зала	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах	

	физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год
	1 г.о.
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	2

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год
	1 г.о.
1. Вести протокол игры. 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе 5. секретариата. 6. Судить игры в качестве судьи в поле.	4

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

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

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

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

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

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

Среди *медицинских мероприятий* в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства выделим обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям волейболом, осуществляющиеся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. Медицинское обследование проводится 1 раз в 6 месяцев.

Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и	Психологические: - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др.

методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования.	инвентаря задачам и - условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж; - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; - и др.	Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

III. Система контроля

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков

соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3.Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

V. Методические рекомендации и обеспечение

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Описать методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений. Взять из методической части программы спортивной подготовки.

Программный материал по видам спортивной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная и психологическая. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Данный раздел включает в себя описание методических особенностей видов подготовки волейболистов, а также примерные каталоги тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Используя представленные в каталогах тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, а также учитывая особенности

тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности волейболистов, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка.

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

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

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

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

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

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

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарногигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарногигиенической 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, озноблeние, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

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

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

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

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

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

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

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка (ОФП).

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

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

Указанные задачи реализуются в ходе общеподготовительного этапа подготовительного периода, а также в переходном периоде годичного цикла спортивной подготовки юных волейболистов. Решение данных задач главным образом осуществляется в процессе воспитания таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Воспитание силы. Воспитание силы позволяет создать предпосылки для повышения уровня развития скоростных способностей, прыгучести, гибкости, координационных способностей юного волейболиста.

Перед подбором средств и методов воспитания силы необходимо внимательно ознакомиться с особенностями сенситивных периодов развития силовых способностей (***Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом возрастных и гендерных особенностей развития детей***).

Среди средств воспитания силы выделим:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, для создания которого возможно использовать:
   - вес предметов;
   - противодействие партнера; - сопротивление упругих предметов; -
   - сопротивление внешней среды.
2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.

Методы воспитания силы:

1. повторный;
2. сопряженный;
3. метод круговой тренировки.

Метод повторных (непредельных) усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц.

Этот метод наиболее приемлем для воспитания силы у юных волейболистов, так как он имеет ряд преимуществ в занятиях с юными спортсменами:

- спокойная динамическая работа с непредельным отягощением вызывает положительные сдвиги в обмене веществ внутри мышцы;
- использование метода повторных усилий, особенно при выборе упражнения локального воздействия, позволяет уменьшить натуживание, которое всегда имеет место в упражнениях с предельными нагрузками;
- упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают больше возможности для контроля за техникой выполнения упражнения, особое значение это имеет для начинающих волейболистов;
- метод повторных усилий для начинающих позволяет избежать травм.

В основе сопряженного метода заложена возможность успешно решать задачу развития силовых способностей занимающихся в сочетании с обучением и совершенствованием технических приемов игры или их элементов, путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки – физической (в данном случае силовой) и технической.

Этот метод широко используется в практике силовой подготовки юных волейболистов.

В рамках этого метода используется большой арсенал специально подготовительных упражнений и элементы технических приёмов с использованием отягощения для отдельных звеньев или в затрудненных условиях (упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами и т.

п.). При подборе упражнений необходимо учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений техническому приёму игры или его элементу. Следует в первую очередь обращать внимание на подбор упражнений, адекватных приёмам по режиму работы мышц в условиях тренировки. При этом специально-подготовительные упражнения желательно выполнять по полной амплитуде, а величина отягощения не должна нарушать структуру технического приёма волейбола или его элемента.

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг.

В круговой тренировке может использоваться большое разнообразие средств: работа с собственным весом, амортизаторами, набивными мячами, гантелями, штангой и тренажерами. Круг может быть коротким (от 6 до 9 упражнений), средним (от 10 до 12 упражнений) или

длинным (от 13 до 15 упражнений) и может повторяться определенное количество раз в зависимости от количества используемых упражнений: чем больше упражнений, тем меньше круговых повторений. Количество кругов не должно быть больше двух для длинного круга и не больше четырех для короткого круга. Количество повторений на одном тренажере постепенно уменьшается. При чем продолжительность тренировки составляет в среднем 30–40 мин., редко – 60 мин.

При определении количества повторений на одном тренажере, количества круговых повторений, а также нагрузки тренеру следует принимать во внимание: возраст, пол и физическую подготовленность юных волейболистов. Юные волейболисты, имеющие небольшой опыт или совсем не имеющие опыта круговой тренировки, должны начинать с упражнений с собственным весом или небольшими отягощениями (с набивными мячами, небольшими гантелями и т.

п.). Со временем эти волейболисты могут повысить нагрузку при работе с набивными мячами, гантелями и тренажерами. При этом в начале очередного этапа подготовки (начало силовой подготовки) должны выбираться такие упражнения, которые задействуют большинство групп мышц вне зависимости от требований волейбола, иными словами, тренеру следует прибегнуть к разностороннему подходу. Тем не менее не следует пренебрегать развитием основных (рабочих) групп мышц, так как их работа является залогом эффективного выполнения технико-тактических действий в волейболе.

Воспитывать силовые способности у юных волейболистов категорически запрещается:

1) после травм;
2) когда волейболист уставший;
3) когда волейболист перетренирован;
4) когда у волейболиста выраженное плоскостопие;
5) в первый микроцикл подготовительного периода.

Воспитание быстроты. В качестве средств воспитания быстроты используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями). Они должны удовлетворять по меньшей мере трем требованиям:

1) техника упражнений должна обеспечивать выполнение на предельных скоростях (поэтому будут малопригодны многие гимнастические упражнения, ходьба и пр.);

2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Методы воспитания силы:

1. повторный;
2. игровой;
3. соревновательный.

При подборе средств и методов воспитания быстроты необходимо учитывать следующие методические указания:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между сериями 3–5 минут.

2. Над воспитанием быстроты надо работать в первой половине тренировки после хорошей разминки.

3. С целью воспитания быстроты у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий в себя подвижные и спортивные игры, игровые упражнения

(эстафеты), а также комплексы специальных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

4. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии – 4–5).

5. Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью (интервалы отдыха между сериями – 3–5 минут).

Воспитание выносливости. «Общая выносливость»–выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата. Как следует из сказанного выше, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника (т. е. без кислородного долга); интенсивность работы может быть средней, значительной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Примерная классификация нагрузок по интенсивности

ЧСС в упражнении (уд/мин)	**Величина нагрузки в оптимальных условиях**	**Характер энергообеспечения**	**Преимущественная направленность**
130-140	Малая	Аэробный	Восстанавливающая
140-160	Средняя	Аэробный	Поддерживающая достигнутый уровень подготовленности, решение частных задач подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также поднятие общей работоспособности.
160-180	Значительная (околопредельная)	Смешанный аэробныйанаэробный	Развивающая физические качества и работоспособность.
Свыше 180	Большая (предельная)	Анаэробногликолитический	Развивающая специальную выносливость.

В практике физической подготовки применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), ходьба (передвижение) на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной или большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 20–30; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Для воспитания общей выносливости применяются методы:

- Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом волейболист стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движения, величины усилий и т. п.

- Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный). Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервалы отдыха между упражнениями 1–3 минут (иногда по 15–30 секунд). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм.

- Соревновательный и игровой методы. Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средств повышения уровня выносливости волейболистов.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

- Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включаются 6– 10 упражнений («станций»), которые волейболисты проходят от 1 до 3 раз.

На начальном этапе воспитания аэробных возможностей юных волейболистов рекомендуется применять равномерный метод. Это объясняется тем, что слаженность деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода, повышается в процессе самой работы (выполнение упражнений).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения («упражнения на растягивание»). Они делятся на 2 группы – активные движения и пассивные. В активных увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав. В пассивных используются внешние силы.

В первую группу входят:

1) простые движения (типа: на счет «раз» – наклон, на счет «два» – выпрямиться);
2) пружинистые движения (на счет «раз-два-три» – пружинистые наклоны, на счет «четыре» – выпрямиться);
3) маховые движения.

Ко второй группе относятся упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью.

Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует порядку их перечисления; в такой же последовательности их следует включать в комплексы упражнений для разминки или воспитания гибкости.

Упражнения на растягивание выполняют сериями по нескольку повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии. В занятии упражнения выполняют до появления ощущений легкой болезненности, которые и являются сигналом к прекращению работы. Упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. Если стоит задача поддержания достигнутого уровня гибкости, можно ограничиться более редкими занятиями. К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться – до появления пота. Достигнутое за счет упражнения на растягивание увеличение подвижности (так называемый «разминочный эффект») держится относительно недолго – при комнатной температуре около 10 минут. Увеличить этот интервал

можно за счет уменьшения отдачи тепла телом (надеть теплый тренировочный костюм и пр.). После активных упражнений увеличенная гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных.

Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее воспитанию следует планировать на этот период (примерно 11–14 лет). При правильно организованном процессе физического воспитания в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом ранее уровне.

Воспитание ловкости. Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований:

1) к точности движений;
2) к их взаимной согласованности;
3) к внезапности изменения обстановки.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

В процессе воспитания ловкости используются разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокие проявления двигательной координации.

Методические приемы, стимулирующие проявление двигательной координации

/п	**Содержание методического приема**	**Примеры**
	Применение необычных исходных положений.	Прыжок в длину стоя спиной к направлению прыжка.
	«Зеркальное» выполнение упражнений.	Метание диска левой рукой (для правшей).
	Изменение скорости или темпа движений.	Выполнение упражнений в ускоренном темпе.
	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.	Метание диска или молота из уменьшенного круга, уменьшение площадки для игры.
	Смена способов выполнения упражнений.	Прыжки в высоту разными способами.

	Усложнение упражнения дополнительными движениями.	Опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением.
	Изменение противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях.	Применение различных тактических комбинаций в игре; проведение встреч с различными партнерами.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

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

Воспитание скоростно-силовых способностей (прыгучести). К скоростно-силовым способностям, определяющим эффективность соревновательной деятельности в волейболе, относится прежде всего прыгучесть.

Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила мышечных групп, участвующих в прыжке и скорость сокращений мышечных волокон при оптимальной амплитуде движения.

Чтобы не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести у юного волейболиста важно учитывать особенности сенситивных периодов развития прыгучести (*Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом возрастных и гендерных особенностей развития детей*).

Средствами воспитания прыгучести являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

Для воспитания прыгучести в основном используются следующими методами:

1. повторный метод;
2. метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6–8 станций);
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод непредельных усилий (30–50% от максимальной силы);
6. метод кратковременных усилий (70–90% от максимальной силы).

В связи с возрастными особенностями детского организма при воспитании прыгучести с юными волейболистами до 14 лет можно использовать только первые четыре метода, а с 15 лет можно использовать все перечисленные методы из раздела «сила» для скоростно-силовой подготовки.

Воспитание быстроты перемещения и сложной реакции. Воспитание быстроты перемещения одна из трудных задач в практике спортивной тренировки юных волейболистов.

Для того чтобы ноги были более координированными (ловкими) необходимо в тренировочный процесс с высокорослыми юными волейболистами включать следующие упражнения:

- различные варианты беговых упражнений;
- жонглирование мяча ногами;

- эстафеты с мячом (обводка стоек ведением мяча как в баскетболе, обводка стоек, ведя мяч ногами и т. п.);
- эстафеты с изменением направления движения (лицом вперед, спиной вперед правым боком, левым боком);
- скоростные перемещения (вперед, назад, влево, вправо с использованием координационной лестницы).

Очень полезны в этом случае также подвижные и спортивные игры, которые предполагают выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, а также использования соревновательного метода.

В тренировочной работе по воспитанию быстроты перемещения в основном используется бег на короткие отрезки с предельной или околопредельной скоростью. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха.

Специфические закономерности воспитания скоростных способностей требуют особенно тщательно сочетать средства и методы в оптимальных соотношениях, поскольку относительно стандартное повторение движений с предельной ли околопредельной скоростью способствует ее стабилизации. В связи с этим при воспитании скоростных способностей необходимо чередовать относительно стандартные и вариативные формы упражнений.

Воспитывая двигательную реакцию у юных волейболистов, следует уделять внимание как простой (ответ заранее известным действием на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос или указание зоны куда надо выполнить передачу, подачу, нападающий удар), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущий объект, мяч, партнеры, соперник, реакция выбора – из нескольких ответных действий или разновидностей технических приемов, необходимо выбрать один наиболее эффективности в данный момент).

Основой методики воспитания быстроты реакции являются повторное реагирование на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Реакция на движущийся объект – это способность человека (волейболиста) наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определенного объекта (мяч, партнер, соперник) или объектов (партнеры и соперники) в условиях дефицита времени и пространства.

Для воспитания быстроты реакции на движущийся объект, как правило используют:

- воспитание умения отслеживать и удерживать объект в поле зрения, а также умения заранее предусматривать возможные перемещения объекта;
- направленное увеличение требований к быстроте восприятия объекта и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими быстроту реакции.

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

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Волейболисты бегут трусцой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями. Можно в этом упражнении добавить повороты на 180° и 360°, прыжки, кувырки и т. д.

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

быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Большинство сложных двигательных реакций в волейболе – это реакция выбора (когда из нескольких возможных вариантов технических приемов и действий требуется мгновенно выбрать только одно, адекватное данной ситуации).

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма или действия, и он должен быстро выбрать один из них тактически наиболее целесообразный.

Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания и совершенствования реакции выбора последовательно усложняют ситуацию выбора, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру или сопернику, так и число ответных действий. При этом стремиться прежде всего научить волейболиста пользоваться «предвидением» (предвосхищением) о вероятных действиях партнера, соперника и т. п. В специально-подготовительных упражнениях, направленных на воспитание быстроты реакции выбора, моделируются отдельные фрагменты и условия их проявления во время игры, создавая условия, способствующие сокращению времени реакции и выборе одного из вариантов выполнения технического приема или тактического действия.

Методика воспитания и совершенствования двигательных реакций основывается на следующих положениях:

1. Освоенные простые и сложные реакции имеют самостоятельное значение.
2. Каждый вид реакций первоначально воспитывается и совершенствуется самостоятельно, без объединения с другими.
3. Воспитание и совершенствование пространственных и временных предвосхищений в реакциях идет в след за приобретением определенного технического фундамента.

При воспитании и совершенствовании способностей к быстрому реагированию последовательно должны решаться следующие задачи:

- сокращение времени моторного компонента действия;
- уменьшение времени скрытого периода действия;
- совершенствование умения предвосхищать временные и пространственные взаимодействия.

Воспитание специальной выносливости. В волейболе специальная выносливость – способность волейболиста к эффективному выполнению технико-тактических действий на протяжении отдельно взятой игры и турнира в целом преодолевая утомление.

Специальную выносливость волейболистов можно представить, как:

- скоростная; - прыжковая;
- игровая;
- соревновательная.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 секунд в одной серии, 2–5 серий в одном занятии, отдых 1–3 минуты; то же, но с падениями; имитацией технических приемов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 секунд, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1–3 минуты, 2–3 серии. Повторы этих упражнений должны начинаться при небольшом недовостановлении. При подборе упражнений необходимо придерживаться следующих методических указаний:

- интенсивность: 80–95 % от максимума;
- продолжительность выполнения одного упражнения в одном повторении 8–30 секунд;
- количество выполненных упражнений в одной серии 4–5;

- продолжительность отдыха между повторениями 2–3 минуты;
- количество серий 2–3;
- продолжительность отдыха между сериями 7–8 минут.

Время отдыха можно заполнить пассивным отдыхом, растяжкой, упражнениями на дыхание и т. п.

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

Средствами воспитания и совершенствования прыжковой выносливости являются прыжковые упражнения, выполняемые многократно, упражнения на тренажерах, а также многократное выполнение блока (доставая руками предмет на оптимальной высоте или метки на стене), многократное выполнение нападающего удара и т. п.

Методы воспитания прыжковой выносливости: повторный, круговой, соревновательный.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (до 5 для тех, кто играет из 3 партий и до 6–7 для тех, кто играет из 5), а также играть на время: условно каждая партия играется до 20–30 минут.

Одним из средств воспитания игровой выносливости является использование в процессе двусторонней игры на учебно-тренировочном занятии (при достижении счета 8 и 16) упражнений различного тренирующего воздействия (прыжки и их разновидности, кувырки, ускорения, имитации технических приёмов, подвижные игры). Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по своему тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует совершенствованию специальной работоспособности и волевых качеств.

Основным средством воспитания соревновательной выносливости является участие в турнирах (не менее 4 участвующих команд), т. е. там где есть психологическая напряженность, игры проходят при зрителях и полностью соответствуют правилам соревнований.

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

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

При воспитании координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

В основе методики воспитания и совершенствования координационных способностей лежит максимально разнообразное техническое совершенствование волейболистов, основанное на использовании широкого круга общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способности к воспроизведению, оценке и дифференцированию отдельных параметров движений. Эти способности, с одной стороны, во многом зависят от степени развития у волейболиста зрительных, слуховых, тактильных и особенно

мышечно-двигательных ощущений, а с другой стороны от его способности осознанно воспринимать свои ощущения.

«Чувство пространства», связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта, размера волейбольной площадки, направления амплитуды полета мяча и т. п.

При воспитании и совершенствовании «чувства пространства» прибегают к следующим методическим приемам:

- воспитание и совершенствование точности воспроизведения эталонных пространственных характеристик (например, точно воспроизвести определенные положения тела при имитации технических приемов волейбола и т. п.);
- воспитание и совершенствование точности выполнения движения в соответствии с заданными изменениями параметров.

В последнем случае можно выделить несколько вариантов заданий:

- с постепенным увеличением и уменьшением величин пространственных характеристик выполняемых заданий (например, передача мяча на точность с расстояния 3, 6 и 9 м и в обратном порядке, подача мяча по зонам 1, 2, 4, 5, 6 и в обратном порядке и т. п.);
- с использованием чередования контрастных упражнений (например, передача мяча на точность с расстояния 9 м и 3 м, подача мяча в 8–9 м и 2–3 м площадки).

Точная дифференцировка силовых параметров движений свидетельствует об эффективности управления ими.

Средствами воспитание точности силовых параметров движений являются упражнения с различными по величине отягощениями, упражнение с теннисными, утяжеленными, набивными и волейбольными мячами, прыжки в длину толчком двумя ногами: максимальный, 75% от максимального, 50% от максимального, максимальный, а также упражнения на тренажерах, позволяющих задавать ту или иную величину мышечных усилий.

Методическими приемами воспитания способности к дифференцировке точности силовых параметров могут служить постепенное изменение сложности заданий, а также выполнение «контрастного задания» и «сближаемого задания». Методика воспитания способности к управлению силовыми параметрами движений основывается на субъективной оценке развиваемого усилия с объективными результатами.

Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность волейболистов, является способность выполнять ритмические движения. Ритм в движениях выступает объединяющим моментом, способствующим органической увязке различных элементов техники выполнения приемов волейбола в единое целое. Совершенствование ритмических способностей достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий.

Средствами воспитания ритмичности могут быть:

- упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под счет, сигналы или музыкальное сопровождение;
- упражнение в движении в соответствии с задаваемыми сигналами (звуковыми, световыми, тактильными) – в постоянном темпе и с изменением темпа и направления движения;
- импровизированные упражнения – двигательная импровизация по ритмическому образцу или под музыку, свободный танец под современную музыку.

С целью воспитания ловкости можно использовать множество простых и сложных упражнений. Рассмотрим общие принципы подбора таких упражнений:

1. выполнение упражнений из необычных исходных положений;
2. усложнение выполнения обычных упражнений;
3. зеркальное выполнение упражнений;
4. изменение скорости или темпа движений;
5. изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;

6. изменение способа выполнения упражнения;

7. усложнение упражнений за счет добавочных движений;

8. выполнение простейших комбинаций без предварительной подготовки;

9. изменение противодействия упражняющихся (в подвижных играх).

Воспитание специальной гибкости. В волейболе особое значение имеет подвижность у волейболистов в следующих суставах: лучезапястном, локтевом, плечевом, крестцово-позвоночном и голеностопном. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды.

В процессе многолетней тренировки юных волейболистов воспитание гибкости можно разделить на три этапа:

1. Этап общего развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является не только повышение общего уровня развития подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойств и создание прочности мышц и связок.

2. Этап специализированного развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является развитие необходимой амплитуды в тех движениях, которые способствуют скорейшему овладению техники игры в волейбол, выполняя движение с оптимальной амплитудой.

3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне. Задачей третьего этапа является поддержание в суставах ранее достигнутой подвижности.

Средства воспитания специальной гибкости:

1. Баллистические упражнения. Это повторные маховые движение, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью.

В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

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

2. Статические упражнения. Это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Техническая подготовка

Техническая подготовка реализуется на основе закономерностей формирования двигательного навыка, в котором выделяют 3 фазы.

Первая фаза формирования двигательного навыка приходится на этап начальной подготовки и подробно описана в учебно-методическом пособии «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап начальной подготовки).

На тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки (этап начальной спортивной специализации) реализуется 2 фаза формирования двигательного навыка, характеризующаяся формированием умения совершенного выполнения двигательного действия (технического приема).

На данном этапе двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение технического приема с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2–3 дня не снижает эффективности в обучении.

Содержание фаз формирования двигательного навыка на различных этапах спортивной подготовки волейболистов

№ фазы	Этап спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «волейбол» (группа подготовки)	Этапы многолетнейподготовки юных волейболистов	Год подготовки	Содержание фазы
1	2	3	4	5
I	Этап начальной подготовки (группа начальной подготовки)	Этап предварительной подготовки	1-3-й год	Создается первое представление о технических приемах и формируется первоначальное умение.
II	Тренировочный этап (тренировочная группа)	Этап начальной спортивной специализации Этап углубленной тренировки	1-2-й год 3-5-й год	Формирование умения совершенного выполнения технических приемов.
				Стабилизация и автоматизация технических приемов. Формирование навыка.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

Третья фаза формирования двигательного навыка (технического приема) реализуется на тренировочном этапе 3–5 года спортивной подготовки волейболистов (этап углубленной тренировки) и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Данная фаза характеризуется стабилизацией и автоматизацией выполнения технических приемов (закрепление и дальнейшее совершенствование). При выполнении технических приемов не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия – дальнейшее совершенствование технических деталей приемов, доводя их до автоматизма; достижение вариабельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию сбивающих факторов. Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

На всех стадиях обучения и совершенствования технических приемов необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичные причины ошибок при обучении и совершенствовании технических приемов и методические указания к их исправлению

/п	Типичные причины ошибок при выполнении технических приемов	Методические указания к исправлению ошибок
1	2	3
	Недостатки в развитии физических качеств.	Систематическое использование средств и методов специальной физической подготовки в виде индивидуальных или групповых заданий с контролем выполнения. Избирательные упражнения специальной физической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема.
	Волейболист неправильно представляет двигательное действие в техническом приеме.	Создание ясного понимания спортсменом принципиальных основ техники движений (показ технического приема на видео, детальный разбор двигательных действий в фазах технического приема). Сопоставление ошибочного и правильного выполнения двигательного действия или технического приема в целом (словесное объяснение, видеозапись и др.).
	Волейболист неверно ощущает мышечные восприятия.	Использование направленного «прочувствования» двигательных действий с внешней помощью.
		Избирательные упражнения технической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема. Создание условий, в которых неправильное выполнение технического приема (или двигательного действия) невозможно.
	Нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема.	Анализ двигательных действий (технического приема) и их корректировка с учетом индивидуальных особенностей волейболиста.
	Несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.	Выявление и анализ причин несистематического посещения учебно-тренировочных занятий.

	Волейболист мало соревнуется и поэтому нет стабилизации технических приемов.	Увеличение объема соревновательных упражнений. Участие в соревнованиях с соперниками, соответствующими уровню подготовленности волейболистов и решаемым задачам.

Стойки и перемещения.

Формирование умения совершенного выполнения стоек и перемещений, а также стабилизация и автоматизация данного умения осуществляется в процессе совершенствования других технических приемов (передачи мяча сверху, приема мяча снизу и т. д.), а также воспитания специальных физических качеств (быстроты реакции и перемещения, специальной ловкости, гибкости и т. д.).

В процессе применения метода сопряженных воздействий при совершенствовании стоек и перемещений и воспитании специальных физических качеств необходимо строго соблюдать методические указания и особенности воспитываемых физических качеств, указанные в разделе *«Физическая подготовка»*, а также особенности техники выполнения стоек и перемещений.

Совершенствование технических приемов и тактических действий в рамках метода сопряженных воздействий не обходится без применения стоек и перемещений, что также косвенно оказывает воздействие на их совершенствование.

Применение упражнений с использованием стоек и перемещений целесообразно в специальной части разминки перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием с учетом рекомендаций по проведению подготовительной части (*«Рекомендации по организации и проведению подготовительной части тренировочного занятия»*).

Подача.

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

Согласно контрольно-переводным нормативам по технической подготовке волейболистам на тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки необходимо уметь выполнять верхнюю прямую подачу через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки. Если на этапе начальной подготовки для зачисления (перевода) достаточно было выполнить 5 из 10 подач, то на тренировочном этапе – 4 из 5, 5 из 5. Данные требования подтверждают необходимость формирования умения совершенного выполнения верхней прямой подачи.

В упражнениях на совершенствование верхней прямой подачи у юных волейболистов на тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки сознание по ходу выполнения подачи должно быть направлено не на ее детали (как на этапе начальной подготовки), а на реализацию общей цели в относительно стандартных условиях. Т. е., при выполнении упражнения «Верхняя прямая подача из зоны подачи в указанную половину площадки» волейболист должен показать стереотипность[1] отдельных двигательных действий (подброс, замах) от повторения к повторению и концентрацию внимания на конечной цели выполнения упражнения – попадание в указанную зону площадки.

Но нельзя концентрировать все внимание в обучении на стереотипизации действий. Важно оптимальное сочетание вариативности и стереотипизации действий при выполнении верхней прямой подачи. Вариативность действий при выполнении верхней прямой подачи будет заключаться в изменении исходного положения, встречного ударного движения в зависимости от направления полета мяча при подаче.

Для реализации вышеописанных особенностей совершенствования верхней прямой подачи целесообразно применение следующей группы методов:

- метод сопряженного упражнения;

[1] Под стереотипизацией двигательного действия понимается относительно стандартное воспроизведение пространственных, временных, динамических и ритмических параметров техники движений при повторении действия в одинаковых условиях, а также в сохранении заданной общей результативности действия при выполнении его в изменяющихся условиях.

- метод целостного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Но при использовании данных методов необходимо контролировать воздействие сбивающих факторов (величина отягощения, интенсивность выполнения упражнения), так, чтобы под их влиянием не искажалась техника подачи.

Среди рекомендуемых средств совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе выделим:

1) Броски утяжеленного мяча (150–200 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м).

2) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную половину площадки.

3) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в объект (мишень, стул), расположенный на половине площадки.

4) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную треть задней зоны площадки.

5) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м).

6) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга). Тренировочный этап 3–5 года спортивной подготовки.

Рациональное сочетание вариативности и стереотипности техники верхней прямой подачи, лежащее в основе сформированного ранее навыка, позволяет технически верно повторять подачу в одних и тех же условиях (стереотипность) и наряду с этим целесообразно изменять детали техники (двигательные действия) в зависимости от условий (вариативность).

На тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки вариативность верхней прямой подачи заключалась в изменении исходного положения и встречного ударного движения в зависимости от места выполнения подачи и ее цели (указанной половины площадки).

На тренировочном этапе 3–5 года спортивной подготовки, согласно требованиям, указанным в контрольно-переводных нормативах, вариативность верхней прямой подачи увеличивается за счет увеличения целей подачи (количества зон площадки для попадания). Помимо варьирования направления подачи (вправо-влево), волейболистам необходимо сформировать навык выполнения подач в цель, находящуюся на различном расстоянии относительно сетки (укороченные подачи, подачи к лицевой линии).

Дальнейшее совершенствование верхней прямой подачи осуществляется путем увеличения устойчивости техники верхней прямой подачи к сбивающим факторам.

Как итог спортивной подготовки на тренировочном этапе 3-5 года подготовки юному волейболисту для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки необходимо иметь достаточно вариативный (верхняя прямая подача в различные зоны волейбольной площади) и в тоже время устойчивый к сбивающим факторам (необходимо уметь выполнять как минимум 9 из 10 подач по зонам) навык выполнения верхней прямой подачи вне зависимости от его игровых функций.

Среди методов, применяемых для решения данных задач, выделим:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Примерные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе:

1) Броски утяжеленного мяча (300–500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м), над лентой в переднюю зону площадки.

2) Броски утяжеленного мяча (300–500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) через сетку на определение точности воспроизведения силовых параметров. Первый бросок выполняется на максимально возможное расстояние (но не дальше лицевой линии (в таком случае вес мяча необходимо увеличить)), далее на 85% от максимального усилия, затем 70% от максимального усилия, и, наконец, с максимальным усилием. Далее, результаты бросков сравниваются в расчетными. Например, при броске мяча с максимальным усилием на 18 м, 85% от максимального усилия будет обозначено броском на 15 м, 70% - броском на 13 м.

3) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга). Выполняются подачи в цели, расположенные на различных расстояниях от сетки.

4) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м) в зоны 1, 6, 5.

5) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) над лентой (натянутой над сеткой на высоте 0,7 -1 м) в зоны
2, 3, 4.

6) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения челночного бега 5х6 м.

7) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения серии блокирований.

8) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам в конце укороченных партий (например, выполнение подач для розыгрыша «концовок» партий с равным счетом (24:24,
14:14 и т. п.).

Нападающий удар

Тренировочный этап 1 года спортивной подготовки.

Для связующих игроков 1 год тренировочного этапа спортивной подготовки посвящается расширению вариативности передачи. Применяются передачи в опорном положении в сочетании 2–3 параметров (например, по высоте, длине и отдаленности от сетки), передачи мяча в прыжке с вариативностью в рамках одного параметра. При совершенствовании передачи в прыжке, в зависимости от успешности формирования навыка, количество изучаемых вариантов передачи может увеличиваться.

На данном этапе при совершенствовании передачи мяча из опорного положения (без прыжка) целесообразно применение методов сопряжённого, целостного и избирательно направленного упражнения. При этом акцент делается на качество выполнения технического приема, т. е. при выполнении передачи сверху двумя руками утяжеленным мячом нельзя допускать искажения ее техники выполнения.

Прием мяча снизу

Тренировочный этап 1 года спортивной подготовки.

Процесс совершенствования приема мяча снизу двумя руками на данном этапе направлен на адаптацию имеющихся навыков к соревновательной деятельности. В упражнениях применяются различные виды подач

(планирующие подачи, скоростные в прыжке с разбега, точные подачи), которые определяют технические особенности выполнения приема. Расширяется диапазон вариативности

по направлению приема мяча снизу двумя руками исходя из тактических особенностей соревновательной деятельности команды (прием по заданию в зону 3, 2, между 3 и 4 и т. д.).

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 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 нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны

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

Тренировочный этап 1 года спортивной подготовки.

Тактика нападения.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на

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

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая 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; 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.

Интегральная подготовка.

Тренировочный этап 1 года спортивной подготовки.

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

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

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

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

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т. п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

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

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

Психологическая подготовка.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства принято различать три основных вида психологического подготовки:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка направлена на оптимизацию психической адаптации волейболиста к нагрузкам и реализуется двумя путями: первый, предполагает обучение волейболиста универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, мобилизации волевых и физических усилий; второй, предполагает обучение приемам моделирования условий

соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Средством реализации данных направлений являются такие специализированные системы психических воздействий как психо-мышечная тренировка и ментальная тренировка.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической и другими видами подготовки на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. В ее задачи входит:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

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

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

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Она предполагает решение частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;
- формирование у волейболиста психических «внутренних опор»; - преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы; - создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

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

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

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательпых состояний:

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

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

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

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

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

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

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

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, надежности спортсмена. Психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

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

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

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

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

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

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

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

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

Также, в процессе соревновательной деятельности эффективными являются следующие средства прямого и косвенного внушения:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот прием основывается на убеждении волейболиста в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепляется созданием условий, для его проявления.
2. *Рационализация* заключается в объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации.
3. *Сублимация* заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в ходе соревнования задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений волейболиста из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода матча в сферу технико-тактического его содержания.
4. *Десенсибилизация*, при которой моделируются неблагоприятные психические состояния в ходе соревнования: после релаксации волейболист мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции.
5. *Деактуализация* заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем соревновании. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного волейболиста или команды, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта. Помимо средств непосредственной коррекции психического состояния рекомендуются средства совершенствования психо-тактической подготовленности волейболистов.
6. *«Снятие запрета на ошибку»*. Волейболистам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению.
7. *«Визуализация».* Волейболистам предлагается представлять мысленно наблюдать за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение.

Психолого-педагогические рекомендации по совершенствованию процесса подготовки спортсменов:

1. Необходимо постоянно воспитывать волейболистов в духе самостоятельности. Здесь имеется в виду и формирование установки на самостоятельную работу, и развитие навыков самостоятельной деятельности, и поддержание у волейболиста «чувства самостоятельности»,

ответственности за своё дело, за результат проделанной работы. Нужно не просто заставлять делать «черновую» работу, но и буквально воспитывать любовь к такой работе.

2. Необходимо формировать у волейболистов «запас соревновательной прочности» путём предъявления им сложных двигательных и психологических задач на тренировках, особенно при моделировании ключевых моментов соревнования. Речь идёт о введении лимитирующих факторов, как по времени, так и по пространству деятельности, о применении гандикапов, об ограничении использования некоторых технических приёмов (например, обманных ударов), об изменении вероятностей успеха или неуспеха при решении тактических задач. Особую роль здесь играет соревновательный метод, который становится основным по мере сближения спорта высших достижений и профессионального спорта.

3. Необходимо уметь создавать ситуации, осложняющие процесс адаптации к соревновательным условиям путём создания неожиданных психических барьеров. Это касается гласного формирования основного состава команды, определения ближайших и перспективных целей команды, изменения содержания тренировочного процесса в сторону повышения его интенсивности (если это не противоречит логике тренировочного процесса). Волейболистов необходимо ориентировать на определённого рода «избыточность», показывая, что в тренировке должно быть труднее, чем в соревновании.

4. Волейболистов необходимо ориентировать на создание и развитие самобытного индивидуального стиля деятельности, на поиск эффективных и эффектных «коронных» приёмов; надо культивировать оригинальные решения тактических задач.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	30
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
6.	Мяч теннисный	штук	14
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	14
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стойки	комплект	1
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Маты гимнастические	штук	4
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Доска тактическая	штук	1

VII. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы.
Список основных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiyahttps://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.htmlfiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.
8. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.
9. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.
10. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев — М., Спорт, 2005, 2019.
13. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.

14. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.

15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

16. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

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

18. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная.

Возрастная [Текст] : учебник. – 8-е изд. – М.: Спорт, 201. – 620 с. : ил.

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

20. Технико-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

21. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

22. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В.
Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

23. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина.

– М.: Спорт, 2015.– 88 с.

24. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

25. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

Список дополнительных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе /

[Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.

2. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В.

Скворцовой, А.А. Зимина]. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с. : ил. – (Медицинский атлас).

3. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.

4. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск : Новое знание, 2006. —416 с.: ил.

5. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»:рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

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

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международного волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)
5. Официальный интернет-сайт европейского волейбола (CEV) [электронный ресурс] (www.cev.eu)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (minsport.gov.ru)
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wadaama.org)

Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) 1 г.о. отделение «Волейбол»
тренер-преподаватель: Громов В.В.

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	9	10	8	10	8	8	10	10	8	8	9	8	106
2	Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	6	5	7	7	7	5	6	7	80
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	32
4	Техническая подготовка	12	12	10	10	10	11	12	10	12	10	12	11	132
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	7	104
6	Инструкторская и судейская практика			2		2					2			6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					2							4	6
8	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	5	6	4	5	6	6	2	54
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	43	46	43	43	43	40	46	43	44	43	44	42	520

Календарно – тематическое планирование на 2026 – 2027 учебный год
группа УТЭ 1 г.о. отделение «Волейбол»

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры	9
2.	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств.	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Турнир «Золотая осень»	2
4.	Техническая подготовка	Имитация передач. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактическая подготовка. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. 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, масса перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. Инструктаж по пожарной безопасности в СШ. Инструктаж по ПДД. Инструкция по ОТ для учащихся на занятиях по волейболу.	9
6	Интегральная подготовка	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям.	4
		ИТОГО:	43

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	10
2.	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Первенство города по волейболу среди школьников	3
4.	Техническая подготовка	Техника нападения.	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения. *Правила соревнований, их организация и проведение*. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Поение 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. Техника безопасности на занятиях и при выездах на соревнования. *ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация)*. Основные термины. Классификация соревнований. Разряды и звания. Нормы и требования присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	9
6.	Интегральная подготовка	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	4
		ИТОГО:	46

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения	8
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Первенство по волейболу среди школьников	3
4.	Техническая подготовка	Техника защиты.	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче ; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. *Правила соревнований, их организация и проведение*. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Поение 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. Техника безопасности на занятиях и при выездах на соревнования. *Основы законодательства.* Федеральный закон «Об образовании» № 273 от 29.12 2013 г. ст. 33, 41, 43, 45, 58, 59, 61, 75, 77, 84. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол от 30.08.2013 № 680, приказ Минспорта России от 12.09. 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.) Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	8
6.	Интегральная подготовка	Игра в волейбол.	4
7.	Инструкторская и судейская практика		2
		ИТОГО:	43

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Спортивные и подвижные игры	10
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Чемпионат по волейболу	3
4.	Техническая подготовка	Техника защиты, нападения	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика защиты, нападения. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Инструктаж по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	9
6.	Интегральная подготовка	Система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Игра в волейбол.	4
		ИТОГО:	43

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	8
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Рождественский турнир по волейболу. Участие в Первенстве Свердловской области по волейболу	3
4.	Техническая подготовка	Техника защиты, нападения	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика защиты, нападения *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу ля 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. Инструкция при поступлении угрозы террористического акта по телефону. Инструкция по действиям постоянного состава и обучающихся в условиях возможного биологического заражения.	8
6.	Инструкторская и судейская практика		2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2
8	Интегральная подготовка	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям Игра в волейбол	4
		ИТОГО:	43

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
2.	Специальная физическая подготовка	Развитие выносливости.	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Турнир, посвященный Дню Защитника Отечества	2
4.	Техническая подготовка	Техника нападения. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения. *Правила соревнований, их организация и проведение*. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Поение 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. Техника безопасности на занятиях и при выездах на соревнования. *ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация)*. Основные термины. Классификация соревнований. Разряды и звания. Нормы и требования присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Инструкция при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	9
6	Интегральная подготовка		5
		ИТОГО:	40

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	ОРУ у гимнастической стенки. Легкоатлетические упражнения	10
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Упражнения для нападающего удара.	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Кубок СШ по волейболу среди школьников	2
4.	Техническая подготовка	Техника защиты и нападения	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика защиты и нападения. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. 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. Олимпийское движение. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима. Инструкция для учащихся СШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	9
6.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол	6
		ИТОГО:	46

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Акробатические упражнения.	10
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Спортивные и подвижные игры . Участие в Первенстве Свердловской области	3
4.	Техническая подготовка	Техника защиты	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика защиты. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Инструкция по пожарной безопасности в СШ.	9
6.	Интегральная подготовка	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям. Игра в волейбол.	4
		ИТОГО:	43

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты.	8
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Развитие качеств, необходимых при блокировании.	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Чемпионат МО Карпинск по волейболу	3
4.	Техническая подготовка	Техника нападения	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдения на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся. Инструктаж по ПДД. Инструкция при захвате террористами заложников.	9
6.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол.	5
		ИТОГО:	44

Июнь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развития качеств, необходимых при выполнении подач	8
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Чемпионат МО Карпинск	3
4.	Техническая подготовка	Техника защиты и нападения.	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика защиты и нападения *Общероссийские антидопинговые правила.* Понятие «Допинг». Запрещенные препараты. Процедура тестирование на наличие нарушений допинговых правил. Определение наказания за нарушение допингового закона.	9
6.	Интегральная подготовка	Игра в волейбол. Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	6
7.	Инструкторская и судейская практика		2
		ИТОГО:	43

Июль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры	9
2.	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств.	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Чемпионат МО Карпинск	2
4.	Техническая подготовка	Техника защиты. Имитация передач. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика защиты. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Инструктаж по пожарной безопасности в ДЮСШ. Инструктаж по ПДД. Инструкция по ОТ для учащихся на занятиях по волейболу.	9
6.	Интегральная подготовка	Упражнения, подводящие к игровым комбинациям	6
		ИТОГО:	44

Август

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости быстроты. Выполнение легкоатлетических упражнений.	8
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Турнир по пляжному волейболу	3
4.	Техническая подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика защиты *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.) Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.	7
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,		4

	тестирование и контроль		
7.	Интегральная подготовка		2
		ИТОГО:	42

Приложение 2

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

1. Общие требования

1.1 К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие на спортсменов опасных факторов:

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;
- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки, контакт с мячом, плохо подготовленная площадка;
- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи;
- следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5 Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.

1.6 При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7 Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивной организации, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10 Запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.11 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

2. Правила техники безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Запрещено ношение украшений (кольца, серьги, цепочки и т. п.) во время занятий, ногти должны быть коротко острижены.

2.3. Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

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

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

2.6 Провести инструктаж занимающихся по технике безопасности, правилам игры.

3. Правила техники безопасности во время занятий

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

3.2 Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

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

3.4 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

5. Правила техники безопасности по окончании занятий

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

5.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

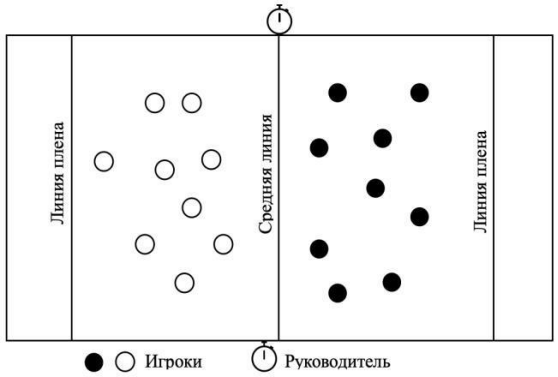
5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 3

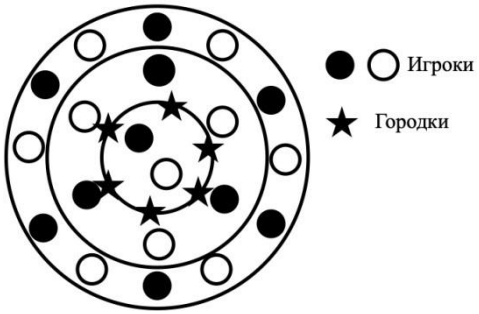
Примерный каталог подвижных и спортивных игр специальной направленности

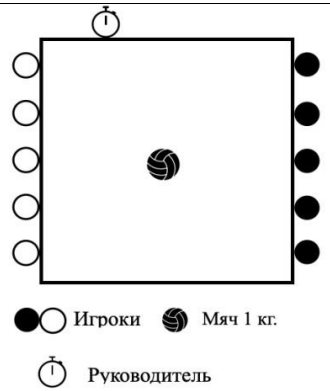
Физические качества	**Физические способности**		**Технический прием**					
			Верхняя прямая подача	**Передача сверху двумя руками**	**Передача снизу двумя руками**	**Блок**	**Нападающий удар**	**Стойки и перемещения**
Сила	**Скоростносиловые**	**Мышц верхних конечностей**	1, 5, ***11, 12***	***11, 12,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

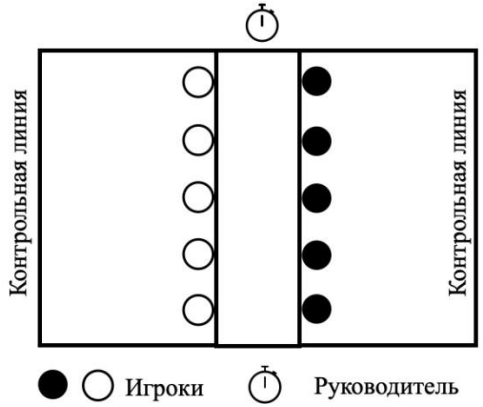
Ловкость	**Координационные способности**	5, ***11, 12***	***11, 12, 13, 18, 20, 21, 24***	***11, 12, 13, 18, 20, 21, 24, 27***	9, ***10, 17***	3, 5, 8, 9, ***10, 12, 17, 25***	***14, 19***

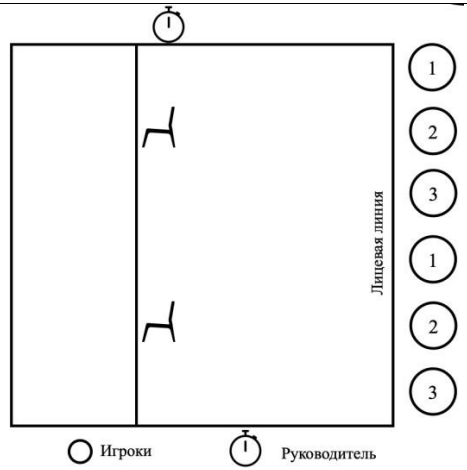
№ п/п	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	9-11 лет 8-25 чел.	**Перестрелка**			
		 Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые линии в качестве границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь площадки, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.	Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до линии плена). В ходе игры нельзя заходить на половину соперника. Тренер подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в соперника, не заходя за среднюю линию. Соперник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом, идут за линию плена на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или пола). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из плена на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 1015 мин игры в зоне пленных	Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно отдавать передачи. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде соперника. За допущенные нарушения мяч передаётся сопернику.	Можно давать задания с бросками строго определённым способом. При бросках одной рукой лучше использовать мячи малых размеров, помещающиеся в руку игрока.

			окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.		

1	2	3	4	5	6
2	10-12 лет 10-25 чел.	**Ловкие и меткие**			
		 На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.	Играют две команды. В каждой - один капитан, три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Тренер даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники соперника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одни из городков, который убирается с площадки. Тренер даёт мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.	Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.	Защитники перемещаются в стойке волейболиста.
3	9-12 лет	**Выбей мяч**			

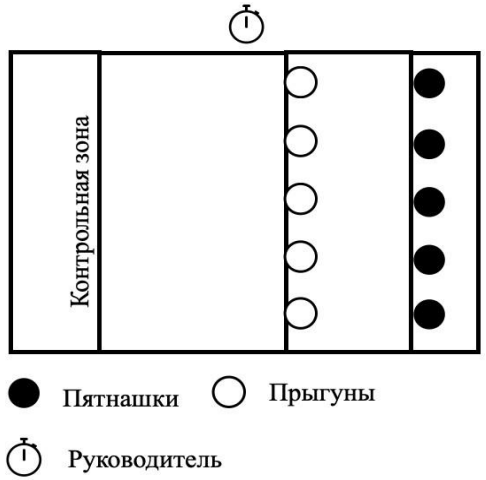
	2-25 чел.	 Игру можно проводить на волейбольной площадке. Игроки соперничающих команд с мячами в руках встают за противоположными линиями. В центре площадки утяжеленный мяч (1 кг)	Игру начинают одновременно все игроки. Они по сигналу бросают свои мячи в утяжеленный мяч из-за линии так, чтобы утяжеленный мяч выкатился за линию соперника. Игра ведется на счет. Розыгрыш выигрывает та команда, игроки которой выбили больше утяжеленных мячей за линию соперника.	Бросая мяч, играющие стоят за линией. Собирать мячи можно только за своей линией. Если утяжеленный мяч выкатился за боковую линию, тренер возвращает мяч в площадку на том расстоянии от линии команды, на котором утяжеленный мяч выкатился.	Можно давать задания с бросками строго определённым способом. При бросках одной рукой лучше использовать мячи малых размеров, помещающиеся в руку игрока.

1	2	3	4	5	6
4	9-10 лет 4-25 чел.	**Воробьи и вороны**			
		 В качестве линий команды можно использовать линии атаки волейбольной площадки. Контрольные линии - лицевые.	Две команды становятся у линий площадки спиной друг к другу на расстоянии до 3 м друг от друга. Тренер произносит по слогам «во-ро-ны» или «во-ро-бьи», вызывая то одну, то другую команду в любом порядке, причем растягивает слова и делает упор на последний слог. Если было сказано «воробьи», то «воробьи» поворачиваются и ловят убегающих «ворон». Если «вороны», то «вороны» поворачиваются и ловят убегающих «воробьев». Убегающая команда должна забежать за контрольную линию.	Ведется счет пойманных игроков. Побеждает команда, которая больше поймала игроков.	Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.
5	9-10 лет	**Вызов номеров**			

	4-25 чел.	 Две команды рассчитываются по порядку, выстраиваются на лицевой линии волейбольной площадки.	Тренер выкрикивает номер (1, 2... и т. д.), из обеих команд первые номера бегут в центр площадки, обегают стул (любой предмет) и бегут за свою лицевую линию. За победу каждого игрока начисляется очко команде, команда, набравшая наибольшее число очков, побеждает.	Задания разные: бег, любые прыжки. Номер произносится четко, в любой очередности.	Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста. Возможно включение предварительных перемещений на месте в стойке волейболиста.
1	2	3	4	5	6
6	9-12 лет 6-25 чел.	**Футбол руками (набивным мячом 1-3 кг)**			
		Играющие делятся на лве команды. Размер площадки зависит от того, сколько человек участвуют в игре. Ворота можно сделать из гимнастических матов, скамьи, стула, конусов и др.	Игра начинается с центра поля после розыгрыша мяча. Перекатывая мяч по полу, выполняя передачи (перекатывая мяч), игроки должны закатить мяч в ворота соперника. Если произошел спор, игра останавливается. Спор по свистку судьи разрешают два игрока (по одному из команды): те, кто спорили и в том месте, где спорили. Вариант разрешения спора: спорящие игроки встают в стойке волейболиста на расстоянии вытянутой руки от мяча, тренер называет часть тела, которой игрок должен коснуться двумя руками, по команде «Мяч» игрок должен коснуться мяча. Выигрывает спор игрок, который первый коснулся мяча.	Отрывать, поднимать мяч от пола нельзя. Ползать на коленях нельзя.	

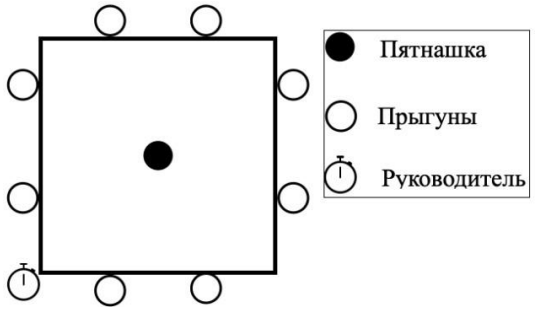
7	9-12 лет 6-25 чел.	**Четыре мяча**			
		Участвуют две команды на волейбольной площадке, разделенной волейбольной сеткой, у каждой команды по два мяча (количество мячей можно увеличивать в зависимости от количества участников).	По свистку команды начинают перебрасывать мячи через сетку. Проигрывает та команда, у которой окажется 4 мяча. Счет ведет тренер, игра на время.	Мяч необходимо перебросить на сторону соперника строго между антеннами над сеткой. Если мяч пролетает под сеткой, за антеннами команда проигрывает розыгрыш.	Дозировка розыгрыша устанавливается исходя из задач воспитания физического качества, например, для воспитания быстроты - продолжительность одной серии не более 30 сек, отдых - до полного восстановления. Рекомендуется давать задания с бросками строго определённым способом.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
8	9-10 лет	**Прыгуны и пятнашки**			

	6-25 чел.	 Участники игры делятся на две команды, по жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для пятнашек), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1-2 м (контрольная зона).	По команде тренера «На старт!» прыгуны и пятнашки занимают свои исходные положения перед линиями. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперёд. Задача прыгунов - быстрее достичь контрольной зоны и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.	Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.	Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.

1	2	3	4	5	6
9	9-10 лет	**Удочка**			

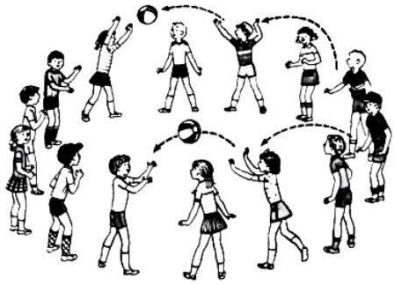
	6-25 чел.	Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Можно использовать скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.	**Вариант 1.** Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними. **Вариант 2** (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт. Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков. Правила игры - те же, что и в варианте 1.	Игрок считается «пойманным» в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.	
10	9-10 лет	**Попрыгунчики**			

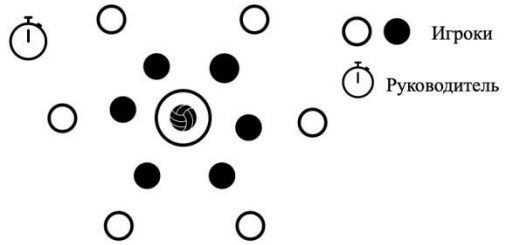
	6-25 чел.	На полу чертят круг. Величина круга зависит от числа играющих. Вместо круга можно использовать квадрат из линий волейбольной площадки.  	**Вариант 1.** Один из играющих встает в середину круга - он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и продолжают прыгать на двух ногах внутри круга, если не грозит опасность быть осаленным. Участники игры стараются увернуться от пятнашки, и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой. **Вариант 2.** Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.	Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, становится пятнашкой. Пятнашка преследует играющих, перемещаясь бегом.	Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах. По сигналу можно менять способ прыжков.

1	2	3	4	5	6
11	9-10 лет 6-25 чел.	**Мяч вверх**			
		 Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кругом. Водящий с мячом.	Водящий бросает мяч вверх со словами: «Мяч вверх!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.	Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мяч вверх!» Водящему разрешается ловить мяч и после одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуется принимать исходные положения и останавливаться в стойке

				двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.	волейболиста.
12	9-10 лет 4-25 чел.	**Перебрасывание мяча**			
		Участники игры делятся на две группы и встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. Можно использовать линии волейбольной площадки.	**Вариант 1.** По жребию право начать игру получает игрок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, ему начисляется штрафное очко, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков. **Вариант 2.** Использовать несколько мячей. **Вариант 3.** Перед ловлей мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1-2-3 раза. Броски выполнять заданным способом: бросить мяч одной рукой, двумя руками изза головы.	При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста. Так же броски можно выполнять в прыжке.

Продолжение П

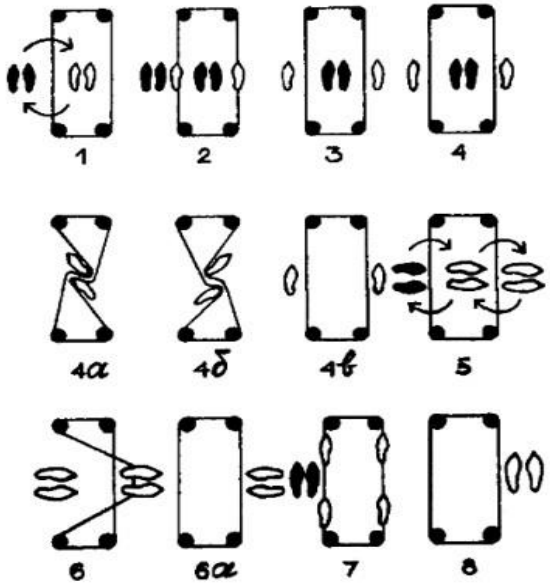
1	2	3	4	5	6
13	9-10 лет 6-25 чел.	**Гонка мячей**			
		Игроки встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. Для игры  необходимо два мяча разного цвета.	Два игрока, стоящие рядом — ведущие. Они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.	Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.
14	9-10 лет	**Выбей мяч из круга**			

	6-25 чел.	 Участники игры делятся на две команды. Одна команда встает в круг на расстоянии двух шагов друг от друга спиной к центру круга - защитники. Вторая команда за кругом – нападающие. Мяч у нападающих. В центре круга другой мяч.	Задача нападающих посредством передач и бросков выбить мяч из круга своим мячом. Задача защитников не дать нападающим выбить мяч из круга, перехватывая их броски. Игра на время. После окончания лимита времени команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая большее количество раз выбьет мяч из круга.	Нельзя бросать мяч в голову или выше головы защитника.	Защитники должны действовать в стойке волейболиста.

1	2	3	4	5	6
15	9-11 лет 4-25 чел.	**Мяч в стену**			
		На расстоянии 1-2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене с мячом в руках.	**Вариант 1.** Водящий бросает мяч в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на его место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить. **Вариант 2.** Игру можно усложнить, если играющим дать 2-3 мяча и выбрать 2-3 водящих.	Мяч, брошенный в стену, должен отскочить за линию. Бросать мяч в стену можно только из-за линии, не наступая на нее.	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Выполнение бросков в прыжке. Рекомендуется принимать исходные положения и останавливаться в стойке волейболиста.

16	11-12 лет 6-18 чел.	**Волейбол с выбыванием**			
		Две команды по 3-6 человек располагаются на своей половине волейбольной площадки.	По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.	Ошибки фиксируются по правилам волейбола или упрощенным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). Игроки в командах подают по очереди, после перехода (как в волейболе).	Выбывшие игроки выполняют заранее подготовленные задания по повторению технического приема, в котором допустили ошибку.

1	2	3	4	5	6
17	9-12 лет	**Резиночка**			

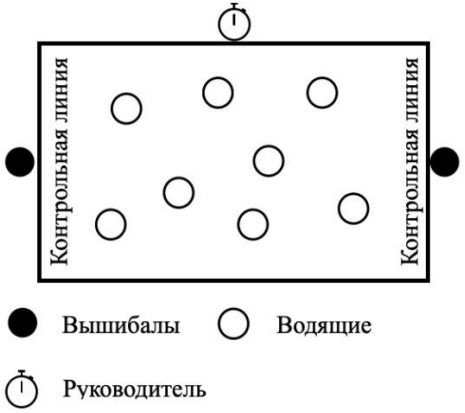
	2-25 чел.	Для игры надо взять обыкновенную резинку длиной 1,5 м. Концы ее связать. Двое стоят ноги врозь, растягивают резинку ногами на высоте 15 см, обозначая ею границы площадки. Третий прыгает.  	Примеры фигур 1. Стоя боком снаружи от резинок, перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок. 2. Стоя между резинками боком к ним, подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги. 3-4. Стоя между резинками боком к ним, перепрыгнуть через резинки ноги врозь и вернуться в исходное положение. 4а-4в. Стоя между резинками боком к ним, перепрыгнуть через резинки ноги врозь, затем, зацепляя резинки ногами, прыгнуть, скрестив ноги, левая впереди, правая сзади; потом, наоборот, правая впереди, левая сзади. Прыгнуть ноги врозь, затем, перепрыгивая через резинки, ноги вместе. 6. Стоя снаружи лицом к резинкам, перепрыгнуть через одну, затем вторую резинку, ноги вместе, затем назад спиной вперед. 6-6а. Из того же исходного положения толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи от них. 7-8. Стоя снаружи боком к резинкам, прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180°, наступить также на другую резинку. Спрыгнуть со второй резинки с поворотом на 180° в обратную сторону. Встать снаружи от второй резинки.	Допустивший ошибку, меняется местами с одним из тех, кто держит резинку. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит все фигуры.	

1	2	3	4	5	6
18	10-12 лет 3-25 чел.	**Точный пас**			
		Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, определившись по командам, выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами в руках встают в 5-7 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах или обручах.	По сигналу начинается соревнование команд. Игрок из круга набрасывает мяч партнеру, стоящему в колонне. Тот точной передачей должен направить мяч в корзину. По заданию можно использовать как передачу сверху двумя руками, так и снизу двумя руками. Затем он подбирает мяч и бежит в круг. Игрок, набрасывавший мяч, встает в конец колонны. Когда все игроки выполнят упражнение, игра заканчивается. Можно пройти несколько кругов.	Победу в игре определяет наибольшая сумма очков, набранная одной из команд. За каждое попадание в корзину начисляется 2 очка, 1 очко команда получает, если мяч не попал в корзину, но коснулся кольца.	Использование утяжеленного мяча (0,5 кг.) для передачи мяча сверху двумя руками в возрасте от 12 лет позволит оказать воздействие на проявление скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей.
19	11-12 лет 4-25 чел.	**Защитник**			
		Защитник встает в центр круга радиусом 2-3 м. Нападающие располагаются по кругу на расстоянии 6-7 м от круга защитника.	По сигналу нападающие по очереди или взаимной договоренности выполняют нападающие удары в круг защитника. Задача защитника не дать мячу коснуться пола в его круге. Если мяч касается пола в круге защитника, он получает штрафное очко. Выигрывает тот защитник, у кого будет меньше штрафных очков. Продолжительность игры определяется количеством нападающих ударов.	Защитнику выходить за круг нельзя. Нападающие должны соблюдать обозначенное расстояние до круга защитника.	В игре защитник должен применять соответствующие ситуации технические приемы волейбола.
20	9-10 лет	**Пионербол**			

	6-12 чел.	Две команды численностью от 3 до 6 человек располагаются по обе стороны волейбольной площадки.	Игра проводится по правилам волейбола. Количество и продолжительность партий подбирается исходя из временных условий. **Вариант 1.** Для всех касаний мяча, мяч необходимо ловить и бросать. **Вариант 2.** Каждую передачу выполнять техническим приемом волейбола после собственного набрасывания. **Вариант 3.** Каждое второе касание выполнять техническим приемом в волейболе после набрасывания партнера.	Правила волейбола, за исключением требований к ударам мяча. Мяч нужно ловить и бросать. Необходимо использовать все три касания в течение розыгрыша.	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
21	10-12 лет 4-25 чел.	**Эстафета с подачей мяча**			
		Команды располагаются в зоне подачи в колоннах, подающий - рядом со своей командой.	По сигналу тренера подающий выполняет подачу через сетку, а первый игрок из колонны бежит после удара подающего, за его мячом, затем возвращается с ним обратно, пересекая лицевую линию, и готовится к выполнению подачи. Игрок, выполнивший подачу, встает в конец колонны.	Команда, игрок которой первым пересек лицевую линию с мячом, получает очко. Если подача выполнена в сетку или в аут, выходит следующий подающий, очко достается команде соперника. Если две и более команды допустили ошибку при подаче, розыгрыш переигрывается.	Расстояние от сетки при подаче выбирается исходя из уровня подготовленности игроков.
22	10-12 лет	**Лучший принимающий**			

	4-25 чел.	Двое игроков (принимающие) располагаются в половинах площадки задней линии. Остальные игроки (подающие) в колонне в зоне подачи за 1 и 5 зонами на противоположной стороне.	Каждый принимающий принимает по 10 подач, направляя мяч в указанную зону по заданной траектории. Принимающий, набравший больше очков, меняется с последним игроком, выполнившим в него подачу.	Балльная оценка качества приема зависит от уровня подготовленности игроков.	В зависимости от уровня подготовленности игроков мяч может вводиться броском через сетку или нижней подачей. Зона для приема подачи определяется исходя из уровня подготовленности.
23	10-12 лет 4-25 чел.	**Баскетбол без ведения**			
		В игре участвуют 2 команды. Игра проводится в пределах линий баскетбольной площадки. Цель игры - забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.	Игроки одной команды, выполняя передачи партнерам, передвигаются к корзине соперника, чтобы забросить в нее мяч. Игроки команды соперника мешают им, прерывая их передачи. Игра ведется по правилам баскетбола.	Перемещаться с мячом в руках нельзя. Нельзя вырывать мяч из рук соперника. Мяч необходимо перехватывать налету.	

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
24	9-12 лет	**10 передач**			

	4-25 чел.	В игре участвуют 2 команды. Игра проводится в пределах линий площадки. Размеры площадки зависят от количества участвующих игроков.	**Вариант 1.** Игроки команды, владеющие мячом, передают мяч друг другу, выполняя перемещения без мяча. Игрок, поймавший мяч, громко объявляет номер передачи, которую он поймал. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удается, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко. **Вариант 2.** То же, что и в варианте 1, только после выполнения 10 передач, игрок, поймавший мяч последним, должен выполнить бросок мяча в кольцо. Если попадает, команде начисляется дополнительное очко.	Перемещаться с мячом в руках нельзя. Нельзя выбегать за пределы площадки. Нельзя вырывать мяч из рук соперника. Мяч необходимо перехватывать налету.	
25	9-10 лет 4-25 чел.	**Вышибалы**			
		 Вышибалы встают за контрольной линией, у одного из вышибал в руках мяч. Водящие в площадке.	Цель вышибал - перебрасывая друг другу мяч, попасть им в водящих игроков. Водящие должны бегать и уворачиваться от мяча. Водящий, в которого попали мячом, становится вышибалой. Перед броском мяча вышибалы должны давать водящим команды: «Свечка» - если вышибала перед броском мяча дал данную команду, тому водящему, который поймал мяч, дается дополнительная «жизнь». Водящий может вернуть выбывшего игрока в игру. «Бомба» - вышибала бросает мяч вверх в поле, а водящие должны принять положение упор присев и передвигаться, не вставая, пока другой вышибала не поймает мяч. «Ручеек» - вышибала катит мяч по полу посередине площадки, пока мяч катится, водящие должны успеть встать перед мячом так, чтобы он прокатился между ногами. Кто не успел, становится вышибалой. «Макароны» - водящие останавливаются и уворачиваются от	Бросать мяч в голову запрещено. Перед каждым броском должна прозвучать команда. Бросать мяч необходимо сразу после произнесенной команды.	

			мяча, не отрывая ног от пола.		

1	2	3	4	5	6
26	9-10 лет 2-25 чел.	**Стойка волейболиста**			
		По одному игроку располагаются в заданной стойке волейболиста с двух сторон мяча (фишки или любого другого предмета).	По команде тренера участники должны положить обе руки на свою часть тела, которую назвал тренер (плечи, колени, пятки, голова и др.), по команде тренера «Мяч!», игрок должен быстрее соперника забрать мяч с пола.	Вырывать мяч из рук соперника запрещено. Побеждает тот, кто первый коснулся мяча. Если стойка нарушена, игрок проиграл.	
27	11-12 лет 2-25 чел.	**Теннис**			
		Две команды с равным (по мере возможности) количеством игроков располагаются по обе стороны волейбольной площадки в колонне за лицевой линией зоны 6. По одному (два) игрока в площадке в зоне 6.	Для ввода мяча в игру тренер бросает его игроку одной из команд. Задача игроков заключается в том, чтобы, используя передачу мяча снизу двумя руками, направить мяч на сторону соперника для приземления его на площадке соперника или совершения ошибки игроком соперника. После того как игрок перебил мяч он покидает площадку и встает в конец колонны за лицевой линией зоны 6. На смену ему в площадку заходит следующий игрок. В зависимости от уровня подготовленности в площадке могут находиться единовременно от 1 до 3 игроков. Размеры площадки могут быть меньше, чем 9х9 м.	Перебивать мяч можно, только используя передачу снизу двумя руками.	
28	11-12 лет	**Волейбол на вылет**			

	2-25 чел.	В игре участвуют 3 команды численностью от 3 до 6 человек. Перед началом игры две команды располагаются в пределах волейбольной площадки через сетку. Третья команда за площадкой.	Игра ведется по правилам волейбола. Команда с одной стороны площадки будет всегда разыгрывать мяч после подачи соперника. Ее цель - проиграть как можно меньше розыгрышей после подачи соперника. Цель команд с другой стороны площадки - меняясь друг с другом через каждые 3-5 подач, выиграть пять розыгрышей у соперника, тем самым завоевав право перейти на другую сторону игровой площадки. Команда, которая первой выиграет пятое очко, переходит на другую сторону площадки, меняясь с соперником	Если была допущена ошибка при подаче, команда сразу покидает площадку.	

[i] Согласно п 9. ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

[ii] См. Федеральный закон от 13.03.1995 N 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693856

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 26.10.2026 по 26.10.2027