

# **Волейбол.**

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
специализированная детско-юношеская спортивная  
школа олимпийского резерва № 2 «Красные Крылья»  
городского округа Тольятти.

## **Программа спортивной подготовки.**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол  
(утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 680)**

Срок реализации 12 лет

## Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
  - 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.
  - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.
  - 2.3. Планируемые показатели спортивной деятельности
  - 2.4. Учебный план.
  - 2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
  - 2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.
  - 2.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности.
  - 2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.
  - 2.9. Обеспечение спортивной экипировкой.
  - 2.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.
  - 2.11. Структура годичного цикла.
3. Методическая часть
  - 3.1. Организационно-методические рекомендации.
  - 3.2. Рекомендуемый объем соревновательной деятельности.
  - 3.3. Врачебно-педагогический контроль.
  - 3.4. Программный материал.
  - 3.5. Психологическая подготовка.
  - 3.6. Восстановительные мероприятия.
  - 3.7. Инструкторская и судейская практика.
4. Система контроля и зачетные требования
  - 4.1. Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.
  - 4.2. Контрольные упражнения
5. Перечень информационного обеспечения.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Высокие результаты в мировом волейболе существенно зависят от качества подготовки спортивного резерва, особенно в СДЮСШОР.

При разработке программы спортивной подготовки по волейболу МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья» (далее «Программа») использовались «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол»; «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; «Примерная программа для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва».

На основании нормативно-правовых документов, определяющих деятельность спортивных школ, основополагающих принципов (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки, и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы «Программы»: пояснительная записка; нормативная часть; методическая часть; система контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обучение рассчитано по этапам:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 3 лет;
- тренировочный этап (период спортивной подготовки) – до 2 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет;
- этап высшего спортивного мастерства до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, прошедшие обучение на тренировочном этапе.

«Программа» направлена на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовку спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

#### Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта волейбол

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта волейбол определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта волейбол учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

#### ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ

#### КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12

### 2.2. СООТНОШЕНИЕ

#### ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14

физическая подготовка (%)						
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

### 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

### 2.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (Таблица 1)

### 2.5. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

Требования к участию в спортивных соревнованиях для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта волейбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта волейбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.6. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520 - 572

## 2.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный этап	Этап	Этап



(игр)	подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

## 2.8. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

## 2.9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ (Таблица 2)

## 2.10. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Требования на конец учебного года
Этап начальной подготовки	До одного года	14	14-16	25	25	Выполнение нормативов по ОФП,СФП, технической подготовке.
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	12	12-14	20	20	Выполнение нормативов по ОФП,СФП, технической подготовке.
Тренировочный этап (начальной специализации)	Период базовой подготовки до 2 лет	10	10-12	14	12	Выполнение нормативов по ОФП,СФП, технической подготовке.
Тренировочный этап (углубленной специализации)	Период спортивной специализации до 3 лет	10	8-10	12	18	Выполнение нормативов по ОФП,СФП, технической подготовке.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	8	12	12	24	Выполнение нормативов по ОФП,СФП, технической подготовке., 1 спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	8	12	12	32	Выполнение нормативов по ОФП,СФП, технической подготовке, КМС

## 2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.

Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана (Таблица 1) дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого этапа подготовки (Таблицы 3,4, 5,6,7).

Зная количество недель на основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и малых (мезоциклов и микроциклов) по месяцам и числам.

Окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезоциклов и микроциклов принимаются при подготовке текущего планирования тренер и руководство спортивной школы, исходя из конкретного календаря соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание тренеров должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха. (Таблицы 8,9,10,11,12,13,14)

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть «Программы» включает учебный план по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочной и соревновательной деятельности, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, психологической подготовке, восстановительных мероприятий. воспитательной работе, проведению врачебно-педагогического, биохимического и психологического контроля, планы инструкторской и судейской практики.

#### **3.1. Организационно-методические рекомендации.**

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-18 лет.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п. Специализированные занятия волейболом начинаются с 9-11 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в СДЮСШОР переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий

волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта) составляет 9-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

**Первый этап** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с этапом начальной подготовки.

**Второй этап** посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитанию соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 11-14 лет. Сочетается этот этап с 1 и 2 годами обучения на тренировочном этапе в период базовой подготовки..

**Третий этап** направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15-17 лет. Сочетается с 3-5 годами обучения на тренировочном этапе в период спортивной специализации и 1-2 годом на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2. Обучение основам техники перемещений, передач и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

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

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

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 30 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

В группах совершенствования спортивного мастерства объём общей физической подготовки значительно меньше, чем в тренировочных, но возрастает объём специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством СФП являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены развитие физических качеств, таких как, быстроты сокращения мышц, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроту перемещений и ответных действий на сигналы, специальную выносливость, прыжковую ловкость, специальную гибкость.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с тренажерами.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке высококвалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки 9-11 лет проводятся соревнования по упрощённым правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-волейболу.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательно на этапах спортивного совершенствования);
- методико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в учебно-тренировочных сборах в условиях спортивного оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторско-судейская практика.

Занятия по теоретической подготовке проводятся на усмотрение педагога полностью или частями на отдельных уроках.

Примерные синсетивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Длина тела				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+							
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+				
Сила				+	+	+				
Выносливость (Аэробные возможности)							+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						

### 3.2. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	
	ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ	
	1 ГОД.	2 ГОД, 3 ГОД.
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	6	7
ПО ВОЛЕЙБОЛУ: - КОНТРОЛЬНЫЕ - ОТБОРОЧНЫЕ - ОСНОВНЫЕ	6 - -	13 - -

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	
	ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ	
	НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2 ГОД	УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 3, 4, 5 ГОД.
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	8	7
ПО ВОЛЕЙБОЛУ: - КОНТРОЛЬНЫЕ - ОТБОРОЧНЫЕ - ОСНОВНЫЕ	16 4 -6	12 12 20

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	
	ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ	
	1 ГОД.	2 ГОД, 3 ГОД.
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	10	12
ПО ВОЛЕЙБОЛУ: - КОНТРОЛЬНЫЕ - ОТБОРОЧНЫЕ - ОСНОВНЫЕ	10 15 30	13 15 30



## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ИГР	
	ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ	
	1 ГОД.	2 ГОД.
КОНТРОЛЬНЫЕ	10	10
ОТБОРОЧНЫЕ	10	10
ОСНОВНЫЕ	50	50

### 3.3. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Особое внимание при врачебном контроле обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам; соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр вначале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении врачебного и педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графии, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок. Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

## **3.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **3.4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Этап начальной подготовки 1 года

2. Состояние и развитие волейбола в России .
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Места занятий и инвентарь.
8. Физические качества и физическая подготовка.
9. Спортивные соревнования.

Этап начальной подготовки 2 - 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

Тренировочный этап (этап начальной специализации) 1 -2 год

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год

1. Физическая культура и спорт в России .
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год

1. Физическая культура и спорт в России .
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ
14. Установка на игру и разбор результатов игры

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 год

2. Состояние и развитие волейбола в России .

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила по волейболу.
13. Официальные правила ВФВ.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства .

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие волейбола в мире.
3. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, личная гигиена спортсмена.
5. Организация и проведение соревнований.
6. Техника и тактика игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов.
7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической и технической подготовки.
8. Психологическая подготовка.
9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
10. Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства.
11. Углубленный анализ техники и тактики игры в волейбол.
12. Стратегия и тактика.
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.
14. Методика судейства детских, мужских и женских команд.

#### Этап высшего спортивного мастерства.

1. Основы техники и тактики игры в волейбол. Индивидуальные особенности техники по игровым функциям связующих и нападающих. Стратегия и тактика, изменения в правилах игры, тенденции развития волейбола и прогнозирование направлений и развития техники и тактики.
2. Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом особенностей волейболистов и игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки волейболистов. Оценка уровня подготовленности и спортивного мастерства.

3. Установка на игру и разбор проведенных игр. Участие каждого волейболиста в разборе игры, в анализе действий команды, отдельных игроков, своих собственных действий.

### **3.4.2. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами ( набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

### **3.4.3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;
- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения с отягощениями;
- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу , закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

#### **3.4.4. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.**

##### **Этап начальной подготовки первый год обучения.**

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности. Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены

таблицы, в которых показано распределение объёмов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

### Техника нападения.

#### 1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

#### 2. Передачи.

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

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

#### 4. Поддачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

#### 5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

### Техника защиты.

#### 1. Перемещения и стойки.

Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой;

«жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

#### 4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### Интегральная подготовка.

- 1.. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

#### **Этап начальной подготовки второй- третий года обучения.**

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую



Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

#### Техника нападения.

##### 1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

##### 2. Передачи мяча.

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

##### 3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

##### 4. Подачи.

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

##### 5. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты.

##### 1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.

##### 5. Блокирование.

6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.
2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. подготовительные игры с различными заданиями.
7. Учебные Игры.
8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Тренировочный этап спортивной специализации** **(этап начальной специализации)** **первый – второй год подготовки.**

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

#### Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.
3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом .

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая

передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

### **Тренировочный этап спортивной специализации** **(период углубленной специализации)** **третий год подготовки.**

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годового цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

#### Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

#### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке

партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

### Интегральная подготовка.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. Учебные игры.

5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

## **Тренировочный этап спортивной специализации** **(период углубленной специализации)** **четвертый год подготовки.**

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

### Техника нападения.

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

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

#### Техника защиты.

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

2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

#### 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; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

4. 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; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

5. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков

задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

#### Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.
3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.
4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.
5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

**Тренировочный этап спортивной специализации**  
**(период углубленной специализации)**  
**пятый год подготовки.**

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

**Техника нападения.**

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.
2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.
3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.
4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

**Техника защиты**

1. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.



3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;
4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.
2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.
3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.
3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

#### Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.
3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.
4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки

### **Первый год обучения.**

#### **Техника нападения.**

1. Перемещения и стойки в сочетании с различными способами технических приемов на максимальной скорости и с остановками.
2. Вторая передача сверху у сетки, из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением, с отвлекающими действиями.
3. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.
4. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке и в прыжке.
5. Передача мяча снизу в зоне нападения и из глубины площадки.
6. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой, планирующая на точность, силовая в прыжке, чередование способов подач.
7. Прямой нападающий удар сильнее рукой и слабейшей рукой, с первой передачи в зону 2,3,4, по блоку –за лицевую линию, с переводом вправо, влево, чередование ударов вправо, влево без поворота туловища.
8. Нападающий удар с задней линии с передачи выходящего игрока.
9. Имитация нападающего удара и передача двумя руками в прыжке или скидка одной или двумя руками на переднюю и заднюю линии.

#### **Техника защиты.**

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.
2. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию.

#### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения.**

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
3. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, после остановки в разбеге и прыжке с места.

### Групповые действия

Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

### Командные действия.

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

### Тактика защиты.

### Индивидуальные действия.

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии.

### Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

### Командные действия.

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

### Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре.
4. Контрольные игры. Подготовка к соревнованиям.
5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

## **Второй-третий года обучения.**

### Техника нападения

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов перемещения между собой и с приемами игры в нападении и защите.
3. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию, в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке, одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.
3. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

4. Высокая надежность выполнения основных способов нападения сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

#### Техника защиты.

1. Стабильное( надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов.
4. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

#### Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения.

##### Индивидуальные действия.

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
4. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара, лицом и спиной по направлению, передачи и ударов с первой передачи.
5. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места, с учетом ситуации.
6. Затруднение приема подачи.
7. Применение отвлекающих действий

##### Групповые действия.

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

##### Командные действия.

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

##### Тактика защиты.

##### Индивидуальные действия

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановкам блока, страховка.

##### Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.
2. . Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников при системе игры «углом назад»

#### Командные действия.

1. Страховка при системе игры «углом назад»
2. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при и системе игры в нападении через игрока передней линии.
3. Варианты расположения игроков при приеме подач, при и системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи.
4. Система игры «углом назад».
5. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

#### Интегральная подготовка.

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически, с увеличением мощности и объема нагрузки. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса, исходя из игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

#### Техническая подготовка связующих игроков.

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

при совершенствовании передачи важно добиться высокой точности, стабильности и надежности. Для этого упражнения выполняются из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями. Обеспечивающими своевременный выход к мячу. Важно научить связующего скрывать свои намерения, применять отвлекающие действия.

Рекомендуемые упражнения:

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

То же, но связующий в зоне 2.

2. То же, только передачи связующему выполняются из зоны 2.

3. Три игрока располагаются в зонах 4,3,2, связующий в зоне 1(5,6). Игрок из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу в определенную зону и с определенной высотой нападающему. Который передачей в прыжке посылает мяч в зоны на противоположной площадке. Цикл повторяется. Связующий последовательно проходит зоны 1,6,5.

4. Выполнение упражнений в сочетании «связующий-нападающий», т.е. все передачи к сетке завершаются нападающим ударом.

### Техническая подготовка нападающих игроков.

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

1. Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий выполняет удары в свободном направлении.
2. Выполнение с передач связующего атакующих ударов различными способами, в различных направлениях и с различных передач.
3. Нападение в зонах 2,3,4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации.  
То же, но блокирующие перемещаются по площадке.

### Техническая подготовка либеро.

Либеро заменяет любого игрока на заднее линии, и эта замена не входит в число разрешенных. Основная функция либеро - защитные действия: прием, страховка.

1. Два нападающих в зонах 4 и 2 поочередно наносят нападающие удары в зоны 1(5). Где защитник выполняет прием мяча. То же, но удары обманные.
2. Прием мяча после нападения по ходу из зоны 4(2) через сетку, защитник находится в зоне 5(1). То же, но нападающий удар с переводом вправо, влево.
3. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего в зону 2, который выполняет нападающий удар в него, а принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5,6.

### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

#### Индивидуальные тактические действия.

1. Передача мяча стоя, сидя, в прыжке в мишень на стене, расстояние изменяется.

2. Упражнения при первой передаче в рамках системы игры через игрока передней линии в зоне 2,3,4 ; в зависимости от характера передачи атакующий удар или скидка.
3. Подачи различными способами по заданию на точность.
4. Подачи различными способами по ситуации, которые создают игроки соперника(на слабого, в зону выходящего).
5. Выбор способа нападающего действия с учетом характера передачи.
6. Выбор способа нападающего действия с учетом характера блока, особенностей блокирующих.
7. Чередование способов нападающего удара в ответ на различные сигналы.

#### Групповые действия.

1. Связующий, взаимодействуя с нападающим. Стремится обыграть блокирующих, используя свой арсенал индивидуальных тактических действий при второй передаче.

2. При приеме подачи мяч направить к сетке связующему, выходящему с задней линии (из зон 1,6,5). Двое блокирующих на противоположной стороне меняют свое положение у сетки, оставляя одну из зон(2,3,4) не закрытой блоком. Связующий направляет передачу в эту зону, где и выполняется нападающий удар.

#### Командные действия.

1. Упражнения в групповых и индивидуальных действиях в пределах командных: системы игры через игрока передней линии, выходящего,, нападение с первой передачи.

2. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, при второй передаче связующий пытается переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, применяя скрестное перемещение игроков в зонах, применяя отвлекающие действия.

3. Прием мяча с подачи, выход игрока задней линии к сетке, осуществление тактической комбинации по заданию тренера.

4. Упражнения в командных тактических действиях при увеличенной продолжительности и повышенной интенсивности с изменением расстановки игроков по сигналу тренера. То же, но смена расстановки – смена тактической комбинации.

#### Тактика защиты.

#### Индивидуальные действия.

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

2. Прием мяча от нападающих снизу двумя руками, одной с падением в зонах 1,6,5. Нападающие удары выполняются в прыжке с собственного подбрасывания и с передачи партнера.

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

4. Единоборство: нападающий стремится обыграть блокирующего; блокирующий старается не пропустить удар.

#### Групповые действия.

1. Прием подачи, атакующего удара в зоне 6, игроки зон 5 и 1 подстраховывают. Прием в зоне 5, игроки зон 6 и 4 на подстраховке, прием в зоне 1, на страховке игроки зон 6 и 2.
2. То же, но атакующие удары чередуются с обманными.
3. На стороне нападающих выполняются различные тактические комбинации, блокирующие преграждают путь мячу при нападении.
4. Упражнения на сочетание взаимодействия блокирующих между собой и с игроками задней линии. Многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии в сочетании с переходом игроков, с включением сигналов для выполнения определенных действий.

#### Командные тактические действия.

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

#### Интегральная подготовка.

1. «Нападение-защита». Команда в расстановке. Игрок в зоне 1 готов выполнить подачу. На другой стороне нападающие с мячом в руках стоят в зонах 4.3.2. После подачи игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своей атаке. Как только мяч перелетел сетку после подачи, нападающие выполняют удары поочередно из своих зон. Переход совершается после нескольких повторов.
2. «Защита-нападение». Расположение игроков то же, что и в упр.1. После защиты от нападающих ударов тренер со стороны атакующих бросает мяч через сетку, предварительно подав звуковой сигнал. Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняется несколько серий.
3. Две команды в расстановке. Тренер с мячами у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч то одной, то другой команде, применяя отвлекающие действия. Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, соперник защитные. Смена расстановок по команде.

### **3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы, существенным образом оказывает влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов.

Задачи.

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена, высоких моральных качеств, формирование чувства коллективизма, стойкого характера.
2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как, "чувство мяча", "чувство сетки", "чувство площадки", "чувство времени".



3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола.
6. Развитие волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
7. Адаптация к условиям напряженных соревнований. Спортсмен должен научиться применять в игре все, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами во время соревнований.
8. Настрой на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры.

#### Средства психологической подготовки.

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
3. Поручения, общественно полезная работа.
4. Средства идеологического воздействия: лекции, беседы, диспуты.
5. Перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием.
6. Участие в играх с заведомо более сильным или более слабым соперником.
7. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
8. Соревновательный метод.

#### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его

профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

### **3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий: педагогических, психологических и медико-гигиенических с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; оптимальную

продолжительность отдыха между занятиями; варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионализма тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и парная бани, баротерапия, кислородотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличен до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (Молоко, молочно-кислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты), Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

## Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин.  10-20 мин 5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.

		Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	3-8 мин  3 мин само-и гетерорегуляция.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена.

Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

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

#### Тренировочный этап.

##### Первый год.

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

##### Второй год.

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

##### Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

#### Четвертый год.

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

#### Пятый год.

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

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

##### Первый год

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

##### Второй-третий года.

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

##### Этап высшего спортивного мастерства.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности занимающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в волейбол на следующем этапе.

Результаты, показываемые учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в протокол.

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов.

#### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за	Бросок мяча весом 1 кг из-за



	головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)

Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

#### **4.1. КОНРОЛЬНО - НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Нормативные требования тесно связаны с модельными характеристиками волейболистов – выпускников детско-юношеских школ олимпийского резерва с ориентацией в перспективе на модельные уровни сильнейших игроков команд высших разрядов.

Переводные требования логически увязаны с модельными характеристиками игроков команд высших разрядов и, по существу, являются ступенью отбора в эти команды.

#### **4.1.1 Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу и медико-биологический контроль**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

##### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30 м.* Испытание производится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Бег 30 м: 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.
4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерять высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При поведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. *Метание набитого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым диаметром

##### **Техническая подготовка.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытании создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их

высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования).*

Учащийся располагается 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и в высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т. д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

*3. Испытания на точности подачи.* Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая \ (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*4. Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зону 4 - 5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

*5. Испытания на точность 1-ой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема передач. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячёмёта» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту натянутую на расстоянии 15 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, которая и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток для 15-16 лет- 8. Поддачи в группах начальной подготовки ниже, с 12-14 лет- верхняя, в 15-16 лет – планирующие. Учитываются количество подачей и качество выполнения.

*6. Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается пять попыток каждому занимающемуся.

**Тактическая подготовка. 1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.**

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

**2. Действия при нападающих ударах.** Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

**3. Командные действия в нападении.** В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или входящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования так же, как при групповых действиях.

**4. Действия при одиночном блокировании.** Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

**5. Командные действия в защите.** Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линии меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Интегральная подготовка. 1. Упражнения на переключение в выполнении**

**технических приемов.** Первое: нападающий удар – блокирование. Учащийся в зоне 4(3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направления удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитывается качество приема и

точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

*2. Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции : три у сетки – для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому – либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, ещё три серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитывается правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч а в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

*3. Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.)

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

***Теоретическая подготовка.*** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (95-10 мин).

***Инструкторская и судейская подготовка.***

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по состоянию комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

### ***Медико-биологический контроль.***

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- 1) контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- 2) контроль за функциональным состоянием организма

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

- 1) возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция (какой) тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);
- 3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

- 1) отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: "не соответствует" (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); "проблематичен" и требует дальнейших наблюдений; "соответствует";
- 2) каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;
- 3) соответствует ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по "внешним" и "внутренним" функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов.

Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно- физкультурном диспансере.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

1. КПН по ОФП И СФП на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, девушки (Таблица 15)
  2. КПН по ОФП И СФП на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, юноши (Таблица 16)
  3. КПН по технико-тактической и интегральной подготовке на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, девушки (Таблица 17)
  4. КПН ПО ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства, девушки (Таблица 18), юноши (Таблица 19).
  6. КПН по технико-тактической и интегральной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства; девушки, юноши (Таблица 19)
  7. КПН по ОФП и СФП на этапе высшего спортивного мастерства, юниорки, юниоры (Таблица 20).
- КПН по технико-тактической и интегральной подготовке на этапе высшего спортивного мастерства, юниорки, юниоры (Таблица 21)



## 5 . ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
14. матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999
15. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
17. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
18. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
20. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990
21. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995
22. Спортивная медицина. Справочное издание- М.1999

Список рекомендованной литературы для преподавателей:

1. Шипулин Г.Я , Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов.- М 1987
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997
3. Видеозаписи о волейболе.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.

5. Журнал «Спортивная жизнь России».
6. Журнал «Физкультура и спорт».
7. Журнал «Волейбол».
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
10. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
12. Методические разработки, схемы, таблицы.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под ред.М.Я Набатниковой – М.1982
14. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
15. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список рекомендованной литературы для воспитанников:

1. Видеозаписи о волейболе.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
3. Журнал «Спортивная жизнь России».
4. Журнал «Физкультура и спорт».
5. Журнал «Волейбол».
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
8. Методические разработки, схемы, таблицы.
9. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями