

 **1. Пояснительная записка**

 **Направленность** общеобразовательной программы по волейболу

- физкультурно-спортивная.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенную Федеральным агентством по физической культуре и спорту (М., 2007).

 **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

 Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Настоящая программа по волейболу предусматривает два этапа: этап начальной подготовки (НП) – 3 года, учебно-тренировочный этап (УТ) – 4 года и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение волейболу, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

**Задачи программы:** на этапе начальной подготовки:

**-** обучение основам техники перемещений, стоек, приему и передачи мяча;

**-** начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

**-** подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

обучающие:

- освоение техники игры в волейбол;

- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовки инструкторов и судей по волейболу.

воспитывающие:

-подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

 -содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

 **Отличительная особенность данной программы:**

Данная учебная программа по волейболу предназначена для занимающихся в МБУ ДО «Переволоцкая ДЮСШ.

 **Сроки реализации программы - 7 лет.**

 **Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 18 лет.

При соблюдении организационно – методических и медицинских требований допускается снижение минимального возраста обучающихся на 2 года на этапе НП.

 **Условия набора детей:**  принимаются все дети желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

 **Наполняемость групп:**

 - группа начальной подготовки первого года обучения – 25 человек;

 - группа начальной подготовки второго года обучения – 20 человек;

 - группа начальной подготовки третьего года обучения – 20 человек;

 - учебно-тренировочные группы – 16 человек;

**Формы и режим занятий:**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- рекреационные

- соревнования;

- учебно-тренировочные сборы:

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- медицинский контроль;

- работа по индивидуальным планам в летний период.

 Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам. Режим занятий:

- НП-1 - 6 часов;

- НП-2 - 9 часов;

- НП-3 - 9 часов;

- УТГ 1- 12 часов;

- УТГ 2- 14 часов;

- УТГ 3- 16 часов;

- УТГ 4 - 18 часов;

 Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, учреждениях.

 **Условия реализации программы:**

наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

 **Ожидаемые результаты:**

 Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

 По общей физической подготовке: Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

 По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

 По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях;

- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы**:

 промежуточная и итоговая аттестация.

**2. Учебно-тематический план.**

 **Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

**по волейболу.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** |
| **Начальной подготовки** | 123 | 101112 | 252020 | 699 |
| **Учебно-тренировочный** | 12 | 1314 | 1616 | 1214 |
| 34 | 1517 | 1616 | 1618 |

**ТРЕБОВАНИЯ**

для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки | Требования по спортивной подготовке | Требования по специальной физической подготовке | Требования по общей физической подготовке |
| **Этап начальной подготовки** |
| 1 год | Участие в соревнованиях (2 -соревнования) | Без требований | Сдача 4-х контрольных нормативов      |
| 2 год | Участие в соревнованиях (2-3 соревнования), выполнение норматива   | Без требований | Сдача 4-х контрольных нормативов     |
| 3 год | Участие в соревнованиях – (3-4 соревнования),   | Без требований | Сдача 4-х контрольных нормативов      |
| **Учебно-тренировочный этап** |
| 1 год | Выполнение норматива  3 юн. разряда | Сдача 4-х контрольных нормативов | Сдача 4-х контрольных нормативов |
| 2 год | Выполнение норматива  2 юн. разряда | Сдача 5-ти контрольных нормативов | Сдача 5-ти контрольных нормативов |
| 3 год | Выполнение норматива 2 юн. разряда | Сдача 5-ти контрольных нормативов | Сдача 5-ти контрольных нормативов |
| 4 год | Выполнение норматива 1 юн. разряда | Сдача 5-ти контрольных нормативов | Сдача 5-ти контрольных нормативов |

**Учебный план учебно-тренировочных занятий**

**в ДЮСШ по волейболу (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Гнп 1 | Гнп 2  | Гнп 3 | Утг 1 | Утг 2 | Утг 3 | Утг 4 |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 8 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 86 | 130 | 130 | 88 | 96 | 96 | 110 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 45 | 64 | 64 | 81 | 108 | 108 | 124 |
| 4 | Техническая подготовка. | 72 | 108 | 108 | 119 | 134 | 130 | 150 |
| 5 | Тактическая подготовка. | 37 | 56 | 56 | 68 | 84 | 103 | 118 |
| 6 | Интегральная подготовка. | 26 | 40 | 40 | 68 | 84 | 103 | 118 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика. | - | - | - | 10 | 14 | 10 | 20 |
| 8 | Соревнования. | 24 | 40 | 40 | 102 | 120 | 132 | 150 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания. | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 | 22 | 22 |
| 10 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - | 52 | 52 | 104 | 104 |
|  | Общее количество часов. | **312** | **468** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** |

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и количество часов 7-8 месяцев из примерного план-графика распределения учебных часов.

 С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую и тактическую и подготовку.

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

**Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы многолетней подготовки и группы** | **ОФП** | **СФП** | **Техни­ческая** | **Такти­ческая** | **Интег­ральная** |
| Этап начальной подготовки | 33 | 16 | 27 | 14 | 10 |
| 1-2-й годы учебно-тренировочного этапа | 21 | 19 | 28 | 16 | 15 |
| 3-4-й годы учебно-тренировочного этапа | 18 | 20 | 25 | 18 | 19 |

**3. Методическое обеспечение программы.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность ра­боты по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учи­тывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортив­ной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годо­вого объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную под­готовку.

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

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

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие занимать­ся волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздорови­тельная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-трениро­вочный этап подготовки.Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащих­ся.

 Задачи:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому раз­витию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опор­но-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
* подготовка к выполнению нормативных требований по видам под­готовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не­обходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основной принцип учебно-тренировоч­ной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специ­ализации (по функциям). Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, со­действие правильному физическому развитию, повышение уровня об­щей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

* прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
* приучение к соревновательным условиям;
* определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
* обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анали­зу полученных данных;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий, выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год).
1. **Содержание изучаемого курса**

**4.1. Теоретическая подготовка.**

**Этап начальной подготовки.**

1. Физическая культура и спорт в России.Задачи физической культу­ры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характери­стика волейбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека*.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхатель­ная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека*.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.Гигиенические тре­бования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о трав­мах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении свя­зок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в волейбол.Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места занятий и инвентарь.Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Учебно-тренировочный этап.**

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

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

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

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование есте­ственных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закалива­ния организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и
«спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растя­жения, разрывы мышц,

связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спорт­смена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспо­собность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсме­на. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном масса­же, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

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

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

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

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

9*.* Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. На­блюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

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

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

**4.2. Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка(ОФП)**

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

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

Акробатические упражнениявключают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­кА, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Спортивные и подвижные игры.Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

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

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

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

Многократные броски набивного мяча(1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и сно­ва в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов.Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

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

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

 Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение прини­мают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

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

**4.3.Техническая подготовка**

**Этап начальной подготовки.**

**Техника нападения.**

Перемещения и стойки.

 Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, пере­мещение приставными шагами: лицом вперёд, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи.

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

Отбивание мяча кулаком.

 Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи.

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

Нападающие удары.

 Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

**Техника защиты.**

Перемещения и стойки.

 То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками.

 Прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), при­ем нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

 Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зoну нападения.

Блокирование.

 Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мя­чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

**Учебно-тренировочный этап.**

**Первый и второй годы обучения.**

**Техника нападения**

Перемещения.

 Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и ос­тановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками.

 В стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями. На точность с применением приспособлений. Чередование по высоте и расстоянию, из глубины площадки к сетке. В зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м). Стоя спиной в направлении передачи, с последую­щим падением и перекатом на бедро. Вперед вверх на месте ипосле перемещения. Отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи.

 Нижние - соревнования на точность попадания в зоны. Верхняя прямая, подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнования - на количе­ство, на точность. Верхняя боковая подача.

Нападающие удары.

 Прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с раз­личных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки. Прямой слабейшей рукой, с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

**Техника защиты.**

Перемещения и стойки.

 Стойка, скачок вправо, влево, назад, паде­ния и перекаты после падений на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приема­ми защиты.

Прием мяча.

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

Блокирование.

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

**Третий год обучения.**

**Техника нападения.**

Перемещения.

 Чередование способов перемещения на максималь­ной скорости. Сочетание способов перемещения с изученными техничес­кими приемами нападения.

Передачи.

 Передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере­дачей:

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

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м, в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м. Стоя спиной в направлении передачи.

 Встречная передача (после пере­дачи над собой иповорота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки с соб­ственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м). С набрасывания партнера и затем с передачи с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад).

 С собственно­го подбрасывания с места и после перемещения. С набрасывания партнера с места ипосле перемещения. На точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча.

 Сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком, передачи различные по расстоянию и высоте.

Подачи.

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

Нападающие удары.

 Прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4,3,2, с различных передач: коротких по расстоянию, средних ивысоких по высоте. Средних по расстоянию, средних и высо­ких по высоте. Длинных по расстоянию, средних по высоте. Из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6, при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке. Из зон 4 и 2 с передачи назад за голову. Удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке). Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Ими­тация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча. То же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3. Удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе. Набро­шенному партнером. Удар из зон 3,4 с высоких и средних передач. Пря­мой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4. По мячу, наброшен­ному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3). Напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

**Техника защиты.**

Перемещения и стойки.

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

Прием мяча.

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

Блокирование.

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

**Четвертый год обучения.**

**Техника нападения.**

Перемещения.

 Сочетание способов перемещений, исходных поло­жений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы. Сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Передачи мяча.

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

**Техника защиты.**

Перемещения.

 Сочетание способов перемещений и падений с техни­ческими приемами игры в защите, способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Прием мяча.

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

блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

**4.4. Тактическая подготовка.**

**Этап начальной подготовки.**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия.

 Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя дву­мя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свобод­ное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия.

 Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия.

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

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Учебно-тренировочный этап.**

**Первый и второй годы обучения.**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

 Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

 а) игрок зоны 3;

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

в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2.

 В положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для напада­ющего удара. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

**Третий год обучения.**

**Тактика нападения.**

 Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

 Взаимодействие игроков задней линии и игро­ков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий. Взаимодействие игроков передней линии:
а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;

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

 в) не участвующего в блокировании с блокирующими.

 Взаимодействие игроков задней и передней линий:

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

б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии;

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

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и2 (чередо­вание этих двух вариантов). Системы игры.

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

**Четвертый год обучения.**

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

 Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различ­ных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

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

Командные действия.

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

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

б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4);

в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападаю­щий удар выполняет игрок зоны 3. Система игры через выходящего к сетке: при­ем подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

 Взаимодействие игроков передней линии:

 а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

 б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4. Игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «труд­ные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани­цы.

 Игроков задней и передней линии:

а) зоны 6 с блокирующими (в рам­ках системы «углом вперед»);

б) зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии;

 в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия.

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

**4.5. Интегральная подготовка.**

**Этап начальной подготовки.**

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

**Учебно-тренировочный этап.**

**Первый и второй годы обучения.**

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

**Третий год обучения**.

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

**Четвертый год обучения.**

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

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

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

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
2. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
3. Учебные игры: задания, включающие основной программный ма­териал по технической и тактической подготовке, игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
4. Контрольные игры проводятся для более полного решения учеб­ных задач и подготовки к соревнованиям.
5. Календарные игры содействуют решению задач соревнователь­ной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический ар­сенал в условиях соревнований.

**4.6 Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоя­тельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, по­мощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массо­вых соревнований в качестве судей.

**Первый год обучения.**

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 занятий, инвентаря и оборудования.

**Второй год обучения.**

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, пода­че нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
**Третий год обучения.**
4. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические при­емы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
5. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
6. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

**Четвертый год обучения.**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данно­го года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразова­тельных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

 **4.7. Соревнования.**

**Соревнования по технической подготовке.**

**Этап начальной подготовки**.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

**Учебно-тренировочный этап**.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины пло­щадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

* из зоны 3 в зоны 4 и 5;
* из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**Соревнования по физической подготовке.**

**Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный*.***

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
**Соревнования по игровой подготовке.**

**Этап начальной подготовки*.***

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.
**Учебно-тренировочный этап.**

Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**4.8. Контрольные испытания (приемные и переводные)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики |
| Раздел *«Общая физическая подготовленность»* |
| Бег на 30 м, с | 5,7 | 5,1 |
| Бег на 30 м (5х6), с | 11,5 | 11,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 187 | 208 |
| Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см | 44 | 54 |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, м: ― из положения сидя   ― из положения стоя | 5,410,0 | 7,012,5 |
| Становая сила, кг | 75 | 95 |
| Раздел «*Техническая подготовленность»* |
| Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 4 | 4 |
| Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 4 | 4 |
| Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 | 3 |
| Прием подачи и первая передача в зону 3  | 3 | 3 |
| Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | 3 | 3 |
| Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10 | 10 |

Девушки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Контрольныенормативы | Группы начальной подготовки(на конец учебного года) | Учебно-тренировочные группы(на конец учебного года) |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2. | Бег 30 м,(5×6),с | 12,2 | 11,9 | 11,5 | - | - | - | - | - |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с | - | - | - | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 5. | Прыжок вверх с места Толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг Из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 4,08,0 | 5,09,0 | 5,410,0 | 5,710,8 | 6,513,5 | 7,214,5 | 7,515,2 | 7,915,5 |
| 7. | Становая сила, кг | 55 | 61 | 75 | 84 | 94 | 98 | 102 | 112 |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату**.

(девушки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки(на конец учебного года) | Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года) |
| 1-йгод | 2-й год | 3-йгод | 1-йгод | 2-йгод | 3-йгод | 4-йгод | 5-й год |
| связу-ющие | Напада-ющие |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| «*Техническая подготовка»* |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4. | Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 ( для 16-17 лет – с передачи за голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 9. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| «*Тактическая подготовка»* |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2. | Вторая передача впрыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
| 3. | Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6. | Командная организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| «*Интегральная подготовка»* |
| 1. | Прием снизу – верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |
| 2. | Нападающий удар – блокирование |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3. | Блокирование – вторая передача |  |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |
| «*Спортивный результат*» |
| 1. | Потери подач в игре, % | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| 2. | Эффективность нападения в игре , % :  ― выигрыш  ― проигрыш  |  |  |  | 30 25 | 4025 | 4025 | 4020 | 3516 | 4020 |
| 3. | Полезное блокирование в игре , % |  |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 4. | Ошибки при приеме подачи в игре , % |  | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 |

**4.9. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревнова­тельных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подго­товки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, пол­ноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и за­каливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных измене­ний релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

 **5. Список литературы.**

1. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"
(Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162)