

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

Принята на педагогическом
совете МБОУДО ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 1
От «05» сентября 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Срок реализации - 5 лет

Возраст 9-15 лет

Автор- составитель:

Брандт Э.Р. тренер- преподаватель

г. Артем

2016г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	2-7
1.1. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ	5-6
1.2. Основные принципы работы детско-юношеской спортивной школы	6-7
II. Структура и содержание программы	8-11
2.1. Годовое тематическое планирование занятий групп начальной подготовки	8
2.1.1. Теоретическая подготовка	9
2.1.2. Общая физическая подготовка	9-10
2.1.3. Специальная физическая подготовка	10-11
2.2. Тренировочные задания волейболистов групп начальной подготовки по годам обучения	11-27
2.2.1. Задания для развития физических качеств в группах начальной подготовки	11-16
2.2.2. Задания для эффективного обучения техники игры групп начальной подготовки	16-20
2.2.3. Задания для развития физических качеств, необходимых для технической подготовленности волейболистов групп начальной подготовки	20-25
2.3. Предполагаемые результаты обучения	26
2.4. Условие успешной реализации программы	27
III. Методическое обеспечение программы	28-36
3.1. Организационно-методические указания	28
3.2. Педагогический и врачебный контроль	28-29
3.3. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовки	29-30
3.4. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности	30-32
3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	32-35
Библиография	36
Приложение	37

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для ДЮСШ по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств. Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и интегральной), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей волейболистов для решения задач спортивной подготовки. Основной целью спортивной школы является удовлетворение потребностей детей в области физического воспитания, создание необходимых условий для физического развития детей, формирование здорового образа жизни.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Главная задача спортивной школы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Цель - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами волейбола.

Основные задачи программы:

- расширять знания в области волейбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в волейбол на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки.
- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.
- прививать интерес к систематическим занятиям волейболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях волейболом

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает **следующие направления:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;
- подготовку инструкторов-преподавателей и судей по волейболу.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подготовка юных волейболистов проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола.

Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов

Методические задачи – научить техническим и тактическим приемами игры в волейбол. А также обучить, закрепить и совершенствовать приемы подачи мяча, нападающих ударов по мячу, передачи мяча сверху и снизу двумя руками, блокирование и двустороннюю игру. Освоение игровой и соревновательной обстановки (учебные и контрольные игры, соревнования по физической подготовке, техники игры, подвижным играм, мини-волейболу).

В учебно-тренировочных группах методические задачи следующие: закрепить и совершенствовать прием и подачу мяча на точность, передачу мяча сверху и снизу двумя руками, первую передачу в зону 3, вторую передачу в зоны 4, 2, нападающий удар по ходу и в линию, блокирование.

Формой подведения итогов реализации программы является участие спортсменов городских и областных соревнованиях по волейболу.

Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
	до 1 года	свыше года	До 3 лет	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Контрольные	*	*	*	*	*
Отборочные	*	*	*	*	*
Основные			*	*	*
Главные				*	*

1.1. Организационно-педагогические основы обучения.

Порядок приема детей в ДЮСШ

Отбор кандидатов для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успех подготовки юных волейболистов и пополнение резервами команд мастеров. Определение круга способностей, от которых зависит эффективность овладения специальными навыками игры и достижения высоких результатов, и составляет суть отбора.

Сложность заключается в том, что определить способности у детей, не умеющих играть в волейбол, весьма трудно. И особенно у детей 9-15 лет.

О способностях к волейболу можно судить по некоторым объективным показателям. Установлено, что дети 9-15 лет, имеющие более высокие морфологические показатели и уровень развития специальных физических и других качеств, отвечающих специфике волейбола, сохраняют это преимущество и в последующие годы. Но, что самое главное, эти дети быстрее овладевают специальными навыками.

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документально знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних физических данных. На первом этапе отбора ведется работа, направленная на то, чтобы вызвать у детей интерес к занятиям волейболом. Активная работа на первом этапе во многом предотвратит текучесть занимающихся в дальнейшем.
2. Выявление общефизических и специальных способностей ребенка (быстрота, скорость реакции, ловкость и т.д.). На втором этапе отбора проводится тестирование уровня физической подготовленности, которое позволяет выявить уровень развития специальных физических качеств, отвечающих специфике волейбола. А также выявляются анатомо-физиологические особенности, особенности строения организма и его функциональные возможности применительно к волейболу.
3. Основным показателем на третьем этапе служит то, насколько быстро учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, как относятся к занятиям и т.п. Это самый продолжительный этап, он может длиться от шести месяцев до года.
4. На четвертом этапе юных волейболистов дифференцируют по их способностям. Если на первых трех этапах выявлялись способности и склонности к волейболу вообще, то в дальнейшем отбор осуществляется в плане определения игровой функции каждого занимающегося, наиболее эффективного использования индивидуальных особенностей в составе команды.

На этапах тренировки сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в октябре и мае. Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

По сроку реализации данная программа является долгосрочной и рассчитана на детей от 9 до 15 лет.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься волейболом и при наличии справки от врача-педиатра.

1.2. Основные принципы работы детско-юношеской спортивной школы.

Основными принципами работы ДЮСШ являются:

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в волейбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (тать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, знания, способности, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

II. Структура и содержание программы

2.1. ГОДОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Название разделов или тем	СОГ
	Учебный год (сентябрь-май)	
1	Общая физическая подготовка	102
2	Специальная физическая подготовка	72
3	Технико-тактическая подготовка	60
4	Восстановительные мероприятия, медосмотр	2
5	Участие в соревнованиях	30
6	Инструкторская и судейская практика	
7	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	10
Итого		276
ГНП –1		
9	Общая физическая подготовка	4
10	Специальная физическая подготовка	4
11	Технико-тактическая подготовка	5
12	Участие в межлагерных соревнованиях	3
13	Восстановительные, оздоровительные мероприятия	15
14	Досуговые мероприятия	5
Участие в соревнованиях		36
Итого		312

№	Название разделов или тем	ГНП –2-3
	Учебный год (сентябрь-май)	
1	Общая физическая подготовка	139
2	Специальная физическая подготовка	118
3	Технико-тактическая подготовка	96
4	Восстановительные мероприятия, медосмотр	6
5	Участие в соревнованиях	39
6	Инструкторская и судейская практика	
7	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	16
Итого		414

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	106	145	128	174
Специальная физическая подготовка	76	124	142	230
Технико-тактическая подготовка	63	104	148	237

2.1.1. Теоретическая подготовка

Гигиена, режим дня и питание детей, занимающихся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики простудных заболеваний средствами физической культуры. Массаж и самостоятельный массаж. Общие сведения о мышечном и периферическом массаже. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России, Оренбургской области. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи оренбургских, российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий волейболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы анатомии человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка.

Основные правила игры в волейболе. Современные правила игры в волейбол. Основы правил пляжного волейбола. Функции игроков, расстановка. Основы инструкторской и судейской практики. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов.

2.1.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость. Немаловажное значение имеют функциональные возможности организма.

ОФП включает в себя:

- Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

- Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

- Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной прыжок. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

- Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта.

2.1.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Тоже с имитацией нападения, защитных действий, перекаты через плечо.

- Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой, лыжи, интенсивный или переменный бег.

- Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

- Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

- Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, с хлопком, подъем туловища, лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом», верхняя передача через сетку набивным мячом.

- Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, тоже с доставанием предмета, через барьеры, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук, «Чехарда».

- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках (пальцах).

2.2. Тренировочные задания волейболистов групп начальной подготовки по годам обучения.

**2.2.1.Задания для развития физических качеств волейболистов
групп начальной подготовки.**

№	Содержание тренировочных заданий	1 год	2 год	3 год
Для развития быстроты				
Беговые упражнения				
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3	3-4	4-5
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3	3-4	4-5
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под	1-2/1	2-3/1-2	3-4/2-3
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1	2-3/1-2	2-3/2-3
5	Тоже с мячом, кол-во/под.	3/1-2	3-4/1-2	4-5/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2	3-4	3-4
Упражнения с использованием предметов (в парах)				
7	Броски и ловля баскетбольного мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2	15-20/2-3	15-20/3-4
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 1 кг.), кол-во/под.	4-6/1-2	6-8/2-3	8-19/3-4
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1	8-10/2	10-12/3
Подвижные и спортивные игры				
10	«Уголки», мин.	10-15	8-12	6-10
11	«Салки», мин.	6-8	5-6	5
12	«Метко в цель», мин.	4-5	4-5	3-4
13	«Невод», мин.	5-8	5-6	4-5
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15	10-12	8-10
15	Ручной мяч, мин.	15-20	10-15	10-12
16	Футбол, мин.	10-12	8-10	6-8
17	Баскетбол, мин.	10-12	8-10	6-8
Для развития специальной быстроты				
18	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2	3-4	5-6
19	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	1-2	3-4	5-6
20	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3	3-4	5-6
21	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3	3-4	5-6
22	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2	15-20/2-3	15-20/2-3
23	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7	30/7-10	30/10-12
24	Бег на месте с высоким подниманием	10	15	20

	колен, с.			
25	То же, соревнования в парах, кол-во/с	3/12	3/15	3/18
26	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10	12	15
27	То же, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10	4/10-15	4/ 15
28	Имитация соревновательных действий в рамках тактических взаимодействий в микро поединках, с последующим выполнением этих действий- мяч вводится по сигналу, кол-во, с.	5/10-15	5/15-20	4/20-30
Для развития силы				
Общая сила				
29	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1	6-8/2-3	10/2-3
30	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под	4-6/1-2	6-8/1-2	6-8/2-3
31	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7	8-10	10-15
32	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8	10-12	15-20
33	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/ скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8	10-12	15-20
34	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2	8-12/1-2	12-15/2-3
35	Перемещение в упоре лежа руками и ногами об пол, кол-во	5-6	6-8	10-12
36	Приседания «пистолетом»	8-10	10-12	12-15
Взрывная сила				
37	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8	10-12	12-15
38	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2	15-20/2-3	15-20/3
39	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под	4-6/1-2	6-8/1-2	6-8/2-3
40	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2	6-8/1-2	6-8/2-3

41	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2	5-6/1-2	6-8/2-3
Скоростная сила				
42	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8	10-12	12-15
43	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2	3-4/1-2	4-5/1-2
44	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под	10-15/1-2	20-25/1-2	25-30/2-3
45	Броски н/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под	5-7/1-2	8-10/1-2	10-12/1-2
46	Бросок малого мяча в прыжке с 3-х шагов в мишень на стене 9м с последующей ловлей отскочившего мяча, кол-во/под	6-8/1-2	8-10/1-2	10-12/1-2
47	То же, но с акцентом на волевою подготовку – не проигрывать последние 4 мяча, кол-во/под	5-6/1-2	5-6/2-3	6-8/2-3
48	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6	6-8	8-10
Для развития выносливости				
Развитие общей выносливости с использованием подвижных игр				
49	«Белые медведи», мин	7-8	10-12	10-12
50	«Гонка с выбыванием», мин.	3-4	3-4	4-5
51	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5	4-5	5-6
52	«Лапта», мин	20-30	20-30	30-35
53	Баскетбол, мин	15-20	20-23	25-27
54	Гандбол, мин	10-15	10-15	15-20
Развитие специальной выносливости				
55	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1	6-8/2	8-10/2-3
56	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/1-3	До отказа/3-5	До отказа/5-6
57	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией	2	3	4

	соревновательных действий (н.у., блока..). мин			
58	Игра «Удочка прыжковая», мин	6	8	10
59	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2	6-8/1-2	10-12/2-3
60	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4	5	5
Для развития ловкости				
61	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5	5-6	7-8
62	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5	5-6	7-8
63	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2	8-10/1-2	10-12/2-3
64	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2	8-10/1-2	10-12/2-3
65	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
66	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
67	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6	8-10	10-15
68	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10	10-20	20-30
69	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15	15-20	20-30
70	То же, но броски в сетку, кол-во	20	30	40
71	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6	6-8	8-10
72	То же, но с кувырком назад, акцент	4-5	5-7	7-10

	на перемещение в исходное положение, кол-во			
73	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	6-8	10-12	12-15
Для развития гибкости				
74	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п., кол-во	4-5	4-5	6-8
75	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	4-6	5-7	7-10
76	И.П. Стойка ноги врозь. Опираясь спиной на гимнастическую стенку, руками захватить рейку за головой. Перебирая руками рейки гимнастической стенки, опускаться вниз, прогибаться до горизонтального положения с возвращением в и.п., кол-во	2-3	3-4	4-5
77	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, мин	1-2	1-2	2-3
78	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
79	Стоя на коленях выполнять обратную передачу на расстоянии 4 метра партнеру, кол-во	4-5	608	8-10
80	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6	4-6	6-8
81	И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	До отказа	До отказа	До отказа
82	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением	5-6	6-8	6-8

	в и.п., кол-во			
83	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8	6-8	8-10

2.2.2. Задания для эффективного обучения техники игры групп начальной подготовки.

№	Содержание тренировочных заданий	1 год	2 год	3 год
Обучение передачи сверху двумя руками				
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	4/3-5	4/3-6	4/3-6
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во/под	8-10/1-2	8-10/1-2	10-12/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	6-8/1-2	10-20/1-2	10-20/2-3
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2	10-12/1-2	10-12/2-3
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2	8-10/1-2	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего игрока (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2	8-10/1-2	8-10/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15	10-15	15-20
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15	10-15	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микропоединков, кол-во/с	12/20-30	12/30-40	12/до 60

Обучение приему мяча снизу двумя руками				
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12	12-15	12-15
11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10	8-10	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12	10-12	12-15
13	В парах. Расстояние 5-6 метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2 метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2	15-20/2-3	15-20/2-3
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего игрока, кол-во/под	15-20/2-3	15-20/2-3	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего игрока, кол-во/под	15-20/2-3	15-20/2-3	15-20/2-3
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения, сер/с	2/20-30	2/30-40	2/до 60
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30	3/30-40	3/до 60
Обучение нижней прямой подачи				
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8	8-10	10-15
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во/под	6-8/1-2	6-8/1-2	6-8/1-3
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2	6-10/1-2	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12	10-12	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12	10-12	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12	10-12	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12	10-12	10-12
Обучение нападающему удару				
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во/под	12-15/2-3	12-15/2-3	12-15/2-3
26	Удар по мячу кистью, закрепленному в	10-15/1-2	10-15/1-2	10-15/1-2

	резиновых амортизаторах, кол-во/под			
27	Н.У. а парах с места после своего набрасывания, кол-во/под	10-15/1-2	10-15/1-2	10-15/1-2
28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3	2-3	2-3
29	Н.У. в прыжке с места и разбега (мяч закреплен в резиновых амортизаторах), кол-во/под	10-15/1-2	10-15/1-2	10-15/1-2
30	Поймать мяч на максимальной верхней точке после подбрасывания, кол-во	8-10	8-10	8-10
31	Удар по мячу в прыжке после его подбрасывания на различную высоту, кол-во	10-15	10-15	10-15
32	Серийные удары по мячу кистью у стены с места и в прыжке, мин	2-3	3-4	3-4
33	Н.У. через сетку после отскока его от пола, кол-во	10-15	10-15	10-15
34	Н.У. с передачи партнера через сетку, кол-во	10-15	10-15	10-15
35	То же, с последующим переключением к имитации блока, приема мяча и д.р. в рамках возможных игровых ситуаций, кол-во	10-12	12-15	12-15
Обучение одиночному блокированию				
36	Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком. Остановка и выбор места для блокирования в зависимости от действий «соперника», кол-во/под	6-8/2-3	8-10/2-3	8-10/2-3
37	Выбор места для одиночного блока. Определив направление нападающего удара, соответственно занять и.п., кол-во/под	6-8/2-3	6-8/2-3	6-8/2-3
38	То же, но с последующим выносом рук в прыжке, учитывая направление и темп действий нападающего, кол-во/под	10-12/2-3	10-15/2-3	10-15/2-3
39	Прыжки вверх с места и после различных перемещений с накрыванием мяча руками. Контролировать мяч периферическим зрением, кол-во/под	10-12/2-3	10-12/2-3	12-15/2-3
40	В парах. Первый после одного (двух) шагов к сетке имитирует н.у. с места в различных направлениях. Второй, определяя его направление и темп,	10-15/1-2	10-15/2-3	14-18/1-2

	осуществляет блокирование, контролируя мяч периферическим зрением, кол-во/под			
41	То же, но нападающий имитирует атаку в прыжке, изменяя по мере совершенствования не только направление, но и темп атаки, кол-во/под	10-15/1-2	10-15/1-2	10-15/1-2
42	Блокирование, когда направление удара известно (неизвестно), кол-во/под	10-15/1-2	10-15/1-2	10-15/1-2
Обучение блокированию скоростных ударов				
43	В парах. Игрок имитирует удар в прыжке с одного шага, быстро вынося мяч над сеткой, блокирующий в соответствующем темпе осуществляет прыжок, быстро по короткому пути вынося руки над сеткой, не контролируя мяч глазами. Руки на уровне и выше головы, кол-во/под	15-20/2-3	15-20/2-3	15-20/2-3
44	Блокирование ударов по краю сетки, после перемещения из зоны 3. Руки на уровне и выше головы, кол-во/под	10-15/1-2	10-15/1-2	10-15/1-2
Обучение медленным ударам				
45	Нападающий в невысоком темпе имитирует удар в высоком прыжке, пытаясь как можно дольше удерживать мяч на максимальной высоте. Блокирующий, определив темп и направление атаки, выполняет блокирование после предварительного наскока на две ноги, не контролируя мяч глазами, кол-во/под	15-20/2-3	15-20/2-3	15-20/2-3
46	То же, но нападающий осуществляет бросок мяча, имитируя удар, кол-во/под	10-12/1-2	10-12/1-2	10-12/1-2
47	То же, но удар выполняется с удаленных от сетки передач, кол-во	12-14	12-16	16-20
48	Блокирование ударов, выполняемых подряд с различных по высоте передач. Направление удара неизвестно, кол-во	10-12	12-14	15-20

2.2.3. Задания для развития физических качеств, необходимых

**для технической подготовленности волейболистов
групп начальной подготовки.**

№	Содержание тренировочных заданий	1 год	2 год	3 год
Для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча				
1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	5-7/1-2	5-7/1-2	6-8/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2	4-5/2-3	5-7/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2	5-6/1-2	6-8/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	5-6/1-2	5-6/1-2	6-8/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	10/5-7	10\6-8	10/10\12
6	То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с	10/10-20	10/20-30	10/30-40
7	То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с	5/10-15	5/15-20	5\20-30
8	То же, но последовательность действий по сигналу, сер/с	5/10-15	5/15-20	5/20-30
9	То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении – защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с	4/15-20	4/20-30	4/30-40
10	То же, но в облегченных условиях –	2/10-15	3 /20-30	3/30-40

	акцент на технику, кол-во/с			
11	Многократные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с	6-8/1-2	8-10/1-2	10-12/1-2
12	Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/1-2	6-8/2-3	6-8/2-3
13	Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей, которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/2-3	6-8/2-3	8-10/2-3
14	Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под	4-6/2	6-8/2	8-10/2
15	То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под	6-8/2	8-10/2	10-12/2
16	Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол-во/под	6-8/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
17	Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под	10-15/1-2	10-15/2-3	10-15/3-4
18	То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол-во/под	5-7/1-2	6-8/1-2	6-8/2-3
19	Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под	6-8/1-2	8-10/1-2	10-12/1-2
Для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи мяча				
20	Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во	8-10	10-12	12-15
21	Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо, кол-во	8-10	10-12	12-15
22	Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во	8-10	10-12	12-15
23	То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во	4-6	6-8	8-10
24	Уступающее силовое сопротивление	5-7/1-2	6-8/1-2	6-8/2-3

	партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под			
25	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой вперед (как при нижней прямой подачи), кол-во	6-8	8-10	10-12
26	Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой вперед (как при нижней прямой подачи), кол-во	6-8	8-10	10-12
27	Многократные удары по мячу на резиновых амортизаторах, кол-во/под	10-12/2-3	10-12/2-3	12-15/2-3
Для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающего удара				
28	Броски гимнастических палок (деревянных реек), длиной 50-60 см вперед перед собой на расстоянии 10-12 м. палку держать за нижний край вертикально, кол-во/под	10-12/2-3	10-14/2-3	12-14/2-3
29	То же, но броски гимнастического круга правой (левой) рукой с активным движением кисти, кол-во	10-12	12-15	14-18
30	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под	12-15/2-3	12-15/2-3	14-17/2-3
31	То же, но после предварительного броска гимнастического обруча, кол-во/под	10-12/2-3	10-12/3-4	12-15/3-4
32	То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под	10-15/3-4	10-15/4-5	10-15/4-5
33	То же, но с последующим переключением к имитации блокирования и далее к имитации повторного удара, после соответствующего перемещения, кол-во/под	6/3-6	6/4-7	6/5-8
34	То же, но с акцентом на волевую подготовку – попасть в цель последние два раза, кол-во/с	5/10-15	6/10-20	6/20-30
35	Броски набивного мяча двумя руками	6-8/1-2	6-8/2-3	6-8/2-3

	из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола, кол-во/под			
36	То же, но через сетку, кол-во/под	6-8/1-2	6-8/2-3	6-8/2-3
37	Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под	6-8/1-2	6-8/2-3	6-8/2-3
38	Чередование бросков набивным мячом и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах, кол-во/под	6-8/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
39	Чередование бросков набивным мячом через сетку и нападающих ударов малыми мячами в глубину площадки – мяч для удара набрасывает партнер, кол-во	8-10	10-12	10-15
40	В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под	5-6/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
41	Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под	4-5/1-2	5-7/1-2	6-8/1-2
42	То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под	6-8/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
43	То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под	6-8/1-2	6-8/1-2	6-8/1-2
Для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования				
44	Многократные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под	10-12/1-2	10-12/2-3	10-12/2-3
45	То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180, кол-во/под	8-10/1-2	8-10/1-2	8-10/1-2
46	То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под	6-8/1-2	6-8/1-2	8-10/1-2
47	Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии	8-10/1-2	8-10/1-2	8-10/1-2

	сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под			
48	То же, но после одного, двух элементов акробатики, кол-во/под	6-8/1-2	8-10/1-2	8-10/1-2
49	То же, но перебегающих двое. Расстояние между ними 3-4 метра, перемещения выполняются по очереди, кол-во/под	6-8/1-2	8-10/1-2	10-12/1-2
50	То же, игра 2/2. Каждый с каждым, двое против одного перебегающих, кол-во/под	6-8/1-2	8-10/1-2	8-10/2-3
51	Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под	5-6/1-2	6-8/1-2	6-8/2-3
52	То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево, кол-во/под	6-8/1-2	8-10/1-2	8-10/1-2
53	Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	10-12/1-2	10-12/2-3	12-15/2-3
54	То же, но угол между бедром и голенью 90, кол-во/под	8-10/1-2	10-12/1-2	10-15/2-3
55	То же, но с отягощением до 5 кг., кол-во/под	5-7/1-2	5-7/1-2	6-8/1-2
56	Выпрыгивание на одной ноге из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	4-6/1-2	5-7/1-2	5-7/1-2
57	Подбросить б/мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте,	5-7/1-2	6-8/1-2	6-8/1-2
58	То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны, кол-во/под	5-7/1-2	5-7/1-2	5-7/1-2
59	То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под	5-7/1-2	5-7/1-2	4-6/1-2
60	Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя нападающий удар, выносят набивной (волейбольный) мяч над сеткой, сер/с	3/20-30	4-5/20-30	5-7/20-30
61	То же, но после очередного блокирования защитные действия, сер/с	3/10-20	3-5/20-30	3-5/30-40
62	В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само	2/10-20	3-5\20-30	3-5/20-30

	страховки, включая само страховку в падении, сер/с			
63	То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями, кол-во/под	5-7/2	6-8/2-3	8-10/2-3

2.3. Предполагаемые результаты обучения.

СОГ, ГНП -1	
Образовательные знания, умения и навыки	- Знать основные правила игры в волейбол - общие технические приемы, - стойки и перемещения
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышен интерес к занятиям
ГНП -2	
Образовательные знания, умения и навыки	- знать технику верхней и нижней передачи мяча двумя руками, выполнять нижнюю прямую подачу на точность, уметь подавать верхнюю подачу с расстояния 7 метров
Воспитательные умения и навыки	- сформировано положительное отношение к соревнованиям, как к форме профессионального и личностного роста

	<ul style="list-style-type: none"> - дисциплинированность - сформировано понятие «спортивная этика»
Развивающие умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - развито умение правильно выбирать позицию на площадке. - повышен уровень развития физических качеств - развитием волевых качеств волейболистов - развито «чувство» мяча.
ГНП -3	
Образовательные знания, умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - освоена программа курсов учебных дисциплин, рассчитанная на 3 год обучения. - реализованы цели и задачи - овладение техникой игры в волейбол. - технико-тактические действия и их выполнение на площадке. - участие в отборочных, контрольных соревнования
Воспитательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - получены знания о самоконтроле, об ответственности за свои действия. - мотивация достижения результатов
Развивающие умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - сформировано стойкое стремление к занятиям волейболом, - к самостоятельному и качественному выполнению физических и специальных упражнений - развито «чувство площадки»

2.4. Условия успешной реализации программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении технике игры;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса
7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.

8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
11. Планирование и организация учебных тренировочных сборов.
12. Финансовое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

III. Методическое обеспечение программы/

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо опираться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года.

3.1. Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.2. Педагогический и врачебный контроль.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств

3.2.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы

- Бег 30 м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых, бегущие спортсмены не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.
- Непрерывный бег 5 мин.м. Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
- Челночный бег 3 x 10 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова. (приложение №1)
- Метание набивного мяча весом 1 кг. вперед из-за головы/см. - Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и целостного занятия. Анализ результатов оперативного контроля основан на исследовании зависимости типа "доза-эффект", где "дозой воздействия" служит величина выполненной нагрузки, а "эффектом"-объем и направленность вызванных ею в организме биохимических сдвигов. В связи с этим одна из главных задач оперативного контроля нагрузки является определение соотношения между

параметрами физической и физиологической нагрузок упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия.

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в микроциклах, длительность которых в различных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. В основе текущего контроля лежат данные оперативной регистрации нагрузки за каждый тренировочный день, которые после суммирования рассматриваются как итог работы спортсмена за микроцикл. Одна из главных задач текущего контроля нагрузок - определение оптимального соотношения между зонами характеристик нагрузок. Решение её в значительной степени основано на исследовании закономерностей отставленного тренировочного эффекта.

Этапный контроль - предполагает регистрацию нагрузки на этапах, длительность которых колеблется от двух - пяти микроциклов до нескольких месяцев. Главная задача этапного контроля нагрузок - на основании оценки зависимости между приростами достижений в соревнованиях и тестах, с одной стороны, и частыми объёмами нагрузок за этап, с другой - определение наиболее эффективных нагрузок, обладающих ярко выраженным развивающим воздействием.

3.2.2. Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;
6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля.

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;

- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий (в спортивных лагерях и на учебно-тренировочных сборах);
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями должны проводиться под контролем врача, но прежде всего под контролем тренера-преподавателя по физическому воспитанию. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность занимающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить всестороннее физическое развитие студентов.

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

3.4. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и

самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант,

при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения

неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в волейболе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

3.5. Инструкторская и судейская практика

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Библиография.

1. Волейбол / Под общ. ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972
2. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: Спорт.Академ.Пресс, 2002.
3. Волейбол. Учебник для институтов ФК / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айрануа. - М.: ФиС, 1985
4. Горчанюк Ю.А., Федоров Е.М. Особенности местных природно-климатических условий в планировании подготовки высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сборник научных трудов. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 1999. - № 10. - С. 12 - 17.
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М: Физкультура и спорт, 1965
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: ФиС, 1978. - 224 с.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.

9. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. "Физическая культура" , Высшая школа 1989 г.
10. Костюков В.В., Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол: методическое пособие. - М.: Всероссийская федерация волейбола, 1997. - 96 с.
11. Мещерякова О.Н., Магин В.А., вучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
12. Основы волейбола / Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
13. Под ред. А.Г. Айриянца. Волейбол. Учебник для физкультурных институтов. М. «Физическая культура»
14. Правдин В.А. и др. Волейбол - игра для всех - М.: Физкультура и спорт, 1966
15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Прыжок с места. На поясе (сзади) у спортсмена закрепляется вертикально сантиметровая лента (устройство В.М. Абалакова). На ней отмечается точка отсчета при положении испытуемого стоя на всей ступне (а). Спортсмен совершает прыжок вверх толчком двух ног с активным взмахом рук. После прыжка вновь отмечается показатель на сантиметровой ленте (б). Величину прыжка определяют по разнице (б) и (а). Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. делается три попытки, учитывается лучший результат.