

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив-Изумруд»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»  
ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Срок реализации - 3 года

Рецензенты:  
Д.б.н., профессор  
Розенфельд А.С.

Разработчики:  
Строичкова Н.Г.  
Емполов Р.О.  
Алуфряева Т.А.

Президент ВК  
«Локомотив-Изумруд»,  
Заслуженный тренер СССР  
Алферов В.М.

Программа принята на педагогическом совете  
Протокол № 104 от «31» августа 2016г.

г. Екатеринбург  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	5
2. Методическая часть программы	7
2.1 Характеристика содержания программы	7
2.2 Организационно-методические указания	7
2.3 Теория и методика физической культуры и спорта	9
2.4 Общая физическая подготовка	12
2.5 Избранный вид спорта	43
2.6 Специальная физическая подготовка	53
2.7 Самостоятельная работа	60
3 Система контроля и зачетные требования	62
Перечень информационного обеспечения	73
Приложения	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Учебная программа для специализированной спортивной школы составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ ч.2, 5 ст. 75, ч.5 ст. 84, ст. 91, приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 12.09. 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа служит основным документом для эффективного построения трех этапов начальной подготовки и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Таблица 1

### Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Этап начальной подготовки			
	1 год	2 год	3 год
Количество детей в группах	15-25	14-20	14-20
Нормативный объем недельной нагрузки	6	8	8

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований, к уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности – основное условие требования занимающихся в спортивной школе.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная и многолетняя подготовка юных спортсменов. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в ДЮСШ (далее – Учреждение) для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

Для каждого этапа начальной подготовки существуют свои цели и задачи, наиболее отражающие уровень подготовки занимающихся в спортивной школе по волейболу.

Для обучающихся группы начальной подготовки **1-го года** обучения:

Цель: привлечение к занятиям волейболом высокорослых и двигательльно-одаренных детей.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений.

Для обучающихся группы начальной подготовки **2-го года** обучения:

Цель: Освоение основ базовой технико-тактической, общей физической и специальной физической подготовки.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных навыков;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- овладение соревновательными навыками.

Для обучающихся начальной подготовки **3-го года** обучения:

Цель: отбор наиболее одаренных обучающихся с целью повышения уровня интегральной подготовленности.

Задачи:

- повышение уровня мотивации занятиям волейболом;
- приобретение соревновательного опыта для выступления на соревнованиях городского и межрегионального уровня;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом;
- развитие специальных психических качеств.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по подготовке юных волейболистов. Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся, учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу состоит из предметных областей, отнесенных к группе командных игровых видов спорта.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 44 недели (таблица 2).

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы предметных областей	Количество часов в год				
		Этап начальной подготовки				
		1-й	2-й	3-й	Форма проме- жуточной (итоговой) аттеста- ции	Объем обуче- ния %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	25	33	33	Т	10
2	Общая физическая подготовка	50	66	66	Т	20
3	Избранный вид спорта	128	170	170	Т	50
4	Самостоятельная работа	7	10	10		3
5	Специальная физическая подготовка	42	57	57	Т	17
	Итого	252	336	336		100
	Количество часов в неделю	6	8	8		

**Т** - тестирование по предметной области

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу);

от 10 % - теоретическая подготовка;

от 10 до 20 % - общая физическая подготовка

от 10 до 20 % - специальная физическая подготовка;

не менее 45% - избранный вид спорта,  
до 10% - самостоятельная работа обучающихся.

Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком (Приложение 1), расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 9 календарных недель.

Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия - 45 минут.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

## 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; организацию и проведение педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного занятия, материалы для самостоятельной работы обучающихся.

### 2.2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель создания групп начальной подготовки состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в учебно-тренировочные группы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется следующими факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями.

Этап начальной подготовки предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться.

Обучающиеся с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения.

При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать чувствительные (благоприятные) периоды развития того или иного физического качества (таблица 3).

Таблица 3

#### Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	7	8	9	10	11
Длина тела	+			+	+
Мышечная масса					
Быстрота	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Сила					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: баскетбольными, теннисными мячами; со скакалками, жгутами; с различными специальными приспособлениями.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. В программе учитываются следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки; 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов; 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей физической подготовки;
- в области избранного вида спорта;
- в области специальной физической подготовки



## 2.3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний:

- для формирования общей и специальной культуры обучающихся;
- для формирования и развития творческих и спортивных способностей детей;
- для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для его безопасного осуществления;
- для удовлетворения индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Подготовка по данной предметной области проводится в виде групповых теоретических занятий, лекций, мероприятий, на которых раскрываются разделы и темы, рекомендуемые Федеральными государственными требованиями, просмотра видеоматериалов. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта и волейбола в частности учащимся рекомендуют специальную литературу для самостоятельной работы с последующим ее обсуждением и разбором.

На этапе начальной подготовки первого года обучения изучаются следующие разделы предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представленные в таблице 4.

Таблица 4

### Содержание тем предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» для обучающихся этапа начальной подготовки первого года обучения

п/п	Название тем	Содержание	Количество часов (ч)	Формы занятий
1.	Физическая культура и спорт в России	Цели и задачи физической культуры и спорта для человека. Функции физической культуры и спорта для человека.	2	Лекция
2.	История зарождения волейбола	История возникновения вида спорта-волейбол. Основоположник возникновения волейбола.	2	Презентация и видеоматериалы
	Развитие волейбола в мире и в нашей стране	Олимпийское движение. Этапы развития волейбола в мире и в нашей стране	3	Презентация и видеоматериалы
	История развития волейбола в г. Екатеринбурге	История возникновения волейбола в городе Екатеринбурге. Команды, знаменитые тренеры и игроки. Олимпийские чемпионы.	2	Презентация и видеоматериалы
	История развития спортивной школы «Локомотив-Изумруд»	История возникновения спортивной школы. Слава спортивной школы. Знаменитые тренеры и спортсмены СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»	2	Видеоматериалы

3.	Сведения о строении функций организма человека. Костная мышечная система.	и	Скелет, строение костной и мышечной систем. Основные понятия: скелет человека, мышцы, связки.	3	Презентация и видеоматериалы
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	на	Основные понятия: здоровье, физическое развитие, физические качества и способности. Влияние физических упражнений на развитие ребенка, его физическое и психическое состояние здоровья.	3	Лекция
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	и	Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Техника безопасности на занятиях. Общий режим дня.	3	Лекция
6.	Правила игры в волейбол	в	Общая характеристика правил волейбола. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Спортивная форма игроков. Поддача, перемена подачи. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.	3	Лекция, видеоматериалы
7.	Места занятий и инвентарь	и	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.	3	Презентация и видеоматериалы. Лекция
<b>Итого часов</b>				<b>26</b>	

В таблице 5 представлены темы, содержание и формы занятий в разделе «Теория и методика физической культуры и спорта» для обучающихся второго года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица 5

**Содержание тем предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» для обучающихся этапа начальной подготовки второго года обучения**

п/п	Название тем	Содержание	Количество часов (ч)	Формы занятий
1.	Физическая культура и спорт в России	Основные понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание. Физическая культура – составная часть культуры человека, одно из средств воспитания. Роль физического воспитания в подготовке людей к общественно важным видам деятельности	4	Лекция
2.	Основные направления спортивного	Функции спорта и их характеристика. Спортивное движение и его роль в жизни	4	Лекция, презентация

	движения.	человека		
3.	Сведения о строении функций организма человека.	и Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.	6	Лекция, презентация и видеоматериалы
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	на Основные понятия: физические упражнения и их краткая характеристика. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов.	5	Лекция
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	и Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Первая помощь при ушибах и растяжениях. Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гимнастики для юного спортсмена. Средства и методы закаливания организма.	5	Лекция, презентация и видеоматериалы
6.	Правила игры в волейбол	в Состав команды. Расстановка и переход игроков. Спортивная форма игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Просмотр игр и игровых ситуаций.	6	Видеоматериалы
7.	Места занятий и инвентарь	и Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.	3	Презентация и видеоматериалы. Лекция
<b>Итого часов</b>			<b>33</b>	

Для обучающихся начального этапа третьего года обучения необходимые знания в области «Теория и методика физической культуры и спорта», представленные в таблице 6.

Таблица 6

**Содержание тем предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» для обучающихся этапа начальной подготовки третьего года обучения**

п/п	Название тем	Содержание	Количество часов (ч)	Формы занятий
1.	Физическая культура и спорт в России	Организация, задачи и содержание работы спортивных организаций в Российской Федерации. Структура спортивной подготовки в России на современном этапе ее развития. Министерство спорта России, спортивные федерации	4	Лекция
2.	Классификация видов спорта	Краткая характеристика видов спорта. Специфика игровых видов спорта. Характеристика волейбола –	4	Лекция, презентация

		как средства физического воспитания.		
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе организма человека и ее функции. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп	6	Лекция, презентация и видеоматериалы
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	5	Лекция
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.	5	Лекция, презентация и видеоматериалы
6.	Правила игры в волейбол	Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Судейская терминология. Просмотр игр и игровых ситуаций.	6	Видеоматериалы
7.	Места занятий и инвентарь	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.	3	Презентация и видеоматериалы. Лекция
<b>Итого часов</b>			<b>33</b>	

## 2.4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из различных видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, баскетбол), а также подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это характерно для начальных этапов обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой или баскетболом.

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

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают 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. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; на дальность.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, 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», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Комплексы физических упражнений для групп начальной подготовки представлены в таблицах 7,8,9.

Таблица 7

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

Основные физические качества	Методы развития физических качеств	Комплексы упражнений
1.РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ	1. Метод круговой тренировки. 2. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах. б. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.	1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал тренера: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т. д. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку. 2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10—20 м, бег «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость. 3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мячом в пол — ускорение. 4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и

		<p>слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.</p> <p>5. Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз.</p> <p>6. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.</p> <p>7. Комплексы «круговой тренировки»: <b>Вариант 1</b></p> <p>Построение в колонну.</p> <p>1. Прыжки (без усилий) на синхронное выполнение всей группой: 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад, 4 прыжка вправо, 4 прыжка влево. То же по 3 прыжка, по 2 прыжка, по 1 прыжку. Подсчет вести при 4-х прыжках до 3-х; 4-й счет сопровождать хлопком; при 3-х прыжках — хлопок на счет 3 и т.д.</p> <p>2. Бег: 1 круг лицом вперед, 1 — спиной вперед в том же направлении (4 круга чередуя). На боковой линии (одной из боковых) передвижение по заданию: правым боком в защитной стойке; левым боком в защитной стойке. По два раза каждым способом.</p> <p>3. Ходьба, ходьба с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сгибание, разгибание пальцев с акцентом на разведение пальцев широко в стороны;</li> <li>– и.п. руки вперед, ладонями вниз;</li> <li>– 1 – 3 – скретные движения рук, 4 – руки в стороны, рывок назад (повторить 6 – 8 раз);</li> <li>– Перестроение в круги (3, 4 или 2).</li> </ul> <p>4. Передвижение в защитной стойке лицом в кругу (вправо, влево – по сигналу смена направления движения).</p> <p>5. Взяться за руки. 1 – руки вверх, рывок назад, прогнуться; 2 – наклон вперед, руки вниз, рывок руками назад.</p> <p>6. И.п. то же стоя на левой, правая назад на носок. 1 – мах правой вперед, 2 – и.п. – 8 раз. То же левой.</p> <p>7. И.п. стойка широкая спиной к середине круга; 1 – выпад правой вперед – вправо; 2 – и.п.; 3 – выпад левой влево – вперед; 4 – и.п.</p> <p>8. И.п. – то же; 1 – 3 – пружинистые наклоны к правой, к середине, к левой; 4 – и.п.</p> <p>9. И.п. присел: 8 прыжков вправо, 8 прыжков влево, встать.</p> <p>10. И.п. О.с. – руки на пояс партнера справа и слева; 1 – 3 – наклон назад, прогнуться; 4 – и.п.</p> <p>11. И.п. упор лежа. 1 – упор лежа на согнутых; 2 – упор лежа; 3 – встать; 4 – поворот на 180° (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>12. И.п. О.с. – руки на плечи друг другу. Прыжки галопом вправо, влево. По 10 прыжков, повторить два раза.</p> <p><b>Вариант 2</b></p> <p>Упражнения на шагах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 – руки резко вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз;</li> <li>2. ходьба с высоким подниманием колена, правым коленом коснуться левого локтя, левым – правого; спина прямая;</li> <li>3. шаг левой, подставляя правую – присед, встать; шаг правой, подставляя левую – присед, встать; повторять до сигнала;</li> <li>4. 1 – мах правой, 2 – шаг вперед, 3 – мах левой, 4 – шаг</li> </ol>
--	--	--

		<p>вперед;</p> <p>5. 1 – выпад правой вперед, коснуться руками пола впереди носка правой ноги, 2 – встать, 3 – то же левой, 4 – встать;</p> <p>6. 1 – упор присев, 2 – толчком ног с переносом рук вперед упор лежа, 3 – подтянуть толчком ноги к рукам в упор присев;</p> <p>7. 1 – выпад вперед вправо, 2 – вперед влево;</p> <p>8. и.п. – руки на плечи друг другу; 4 прыжка на правой и 4 прыжка на левой, чередуя;</p> <p>9. и.п. боком к середине; передвижение боком в защитной стойке (правым, левым боком попеременно, обе колонны в одну сторону лицом);</p> <p>10. и.п. – присед; прыжки в приседе вперед с хлопками перед собой и касанием пола руками: справа – правой рукой, слева – левой;</p> <p>11. передвижение в защитной стойке с работой рук до средней линии – бег в обход в колонну по 2.</p> <p><b>Вариант 3</b></p> <p>Бег с выполнение задания по сигналу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поворот на 360<sup>0</sup>;</li> <li>– приседая, коснуться пола двумя ладонями поочередно справа и слева;</li> <li>– бег спиной вперед, лицом вперед вокруг волейбольной площадки на дистанции не ближе 2 м;</li> <li>– ходьба, упражнения для кистей рук;</li> <li>– остановки в два шага на точках пересечения линий волейбольной площадки.</li> </ul> <p>Упражнения в движении выполняются на точках пересечения линий (по одному разу на точке с движением к следующей быстрым шагом).</p> <p>1. Круг руками вперед. Выпад правой ногой, прогнуться, руки вверх – назад, круг руками назад. Выпад левой ногой вперед, руки вниз. Рывок руками назад, прогнуться.</p> <p>2. Присед на точке, взявшись за голеностопный сустав, выпрямить ноги в упор стоя согнувшись и ходьба к следующей точке.</p> <p>3. И.п. упор присев на правой, левая сзади прямая; сменить положение ног прыжком с опорой на руки четыре раза и перейти к следующей точке.</p> <p>4. И.п. широкая стойка, 1 – 2 наклона назад, подбородок прижат к груди, коснуться руками пяток (таз вперед, колени вперед).</p> <p>5. то же, но правой рукой коснуться левой пятки, левой – правой пятки.</p> <p>6. И.п. упор лежа; сгибание – разгибание рук по одному разу на точке.</p> <p>7. И.п. присед; прыжки в приседе (по 2 на точке).</p> <p>8. То же, но с поочередным выносом ноги вперед в сторону (правая – вперед – вправо, левая – вперед - влево).</p> <p>9. И.п. присед: прыжок вверх.</p> <p>10. Прыжок толчком двух ног с имитацией: переложить в прыжке книгу с высотой полки на более высокую.</p> <p>11. И.п. стоя лицом к площадке за ее пределами (интервал не менее двух метров). По свистку догнать стоящего справа, не входя в волейбольную площадку. То же – стоящего слева. То же – со сменой направления.</p>
2.РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	1. Метод неопредельных усилий (30—50% максимальных) — упражнения	1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах. 2. Броски набивных мячей весом 1 кг, акцентируя движения кистей. 3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу

	<p>выполняют с предельной скоростью.</p> <p>2. Метод круговой тренировки.</p> <p>Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными</p>	<p>которого подвешен груз (5—10 кг).</p> <p>4. Вращательные движения туловищем.</p> <p>5. Приседания с собственным весом тела.</p> <p>6. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки. (10—15 раз за подход).</p> <p>7. Выпрыгивание из полуприседа и приседа (6—8 выпрыгиваний за подход).</p> <p>8. Сидя на гимнастической скамейке—наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.</p> <p>9. Прыжки через скакалку.</p> <p>10. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.</p> <p>11. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.</p> <p>12. Напрыгивание на предметы различной высоты.</p> <p>13. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.</p> <p>14. Серия прыжков с преодолением препятствий.</p>
<p>3. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ</p>	<p>1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.</p> <p>2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).</p> <p>3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.</p> <p>4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.</p>	<p>1. Серии прыжков — 15—20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4—5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1—1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.</p> <p>2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях —1—1,5 мин., затем отдых—30—45 сек. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).</p> <p>3. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.</p> <p>4. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.</p> <p><b>«Круговая тренировка»</b></p> <p><b>Вариант 1</b></p> <p>1. Повороты на месте.</p> <p>2. Бег, бег спиной вперед, бег с остановкой по сигналу: – прыжком; – в два шага.</p> <p>3. то же в сочетании с двумя поворотами.</p> <p>4. Ходьба. Перестроение по четыре в движении, дистанция 4 – 5 м, остановка на боковой линии.</p> <p>5. Бег на месте в чередовании по сигналу: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени.</p> <p>6. Повороты на месте.</p> <p>О.Р.У. На месте в сочетании с поворотами:</p> <p>1. и.п. – о.с.; 1 – 2 – то же назад, 3 – наклон назад, руки в стороны, 4 – и.п.;</p> <p>2. и.п. – упор присев, прыжком встать (3 – 4 раза);</p> <p>3. И.п. – упор присев на правой, левая – сзади прямая, 1 – 2 – 3 – пружинистые покачивания в выпаде, 4 – смена положения ног;</p> <p>4. и.п. – упор присев, 1 – толчком ног с переносом рук вперед упор лежа; 2 – и.п.;</p> <p>5. и.п. – широкая стойка; 1 – поворот туловища направо, достать правой рукой левую пятку, 2 – и.п., 3 – в другую сторону. 4 – и.п.;</p> <p>6. и.п. – то же; 1 – таз вперед, согнуть колени, подбородок на грудь, коснуться пяток, 2 – наклон вперед, коснуться руками пола (ноги не сгибать);</p> <p>7. ходьба на месте с высоким подниманием колена и касанием локтя противоположной руки (не наклоняться);</p> <p>8. и.п. – присед; прыжки к противоположной боковой</p>



		<p>(вперед), в и.п. возвратиться бегом;</p> <p>9. и.п. – руки на плечи впереди стоящему (у направляющего – руки на поясе); прыжки вперед толчком двух ног на противоположную боковую. Для синхронного выполнения – сигнал хлопком;</p> <p>10. и.п. – левая рука на плечо впереди стоящего, правая нога согнута в колене, удерживается правой рукой сзади стоящего партнера за голеностопный сустав; прыжки на левой до противоположной боковой; то же в противоположную сторону на правой;</p> <p>11. эстафета – бег до противоположной боковой линии с касанием ее правой рукой и обратно, касаясь руки партнера. Вторая попытка – касание линии левой рукой.</p>
4. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ	<p>1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).</p> <p>2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.</p> <p>3. Изменение скорости или темпа движений.</p> <p>4. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).</p>	<p>1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.</p> <p>2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.</p> <p>3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.</p> <p>4. Эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>5. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10—15 раз.</p> <p>6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.</p>
5 РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ	<p>Активный метод. Пассивный метод развития гибкости (Стретчинг)</p>	<p><b>Упражнения для шейного отдела позвоночника</b></p> <p>1. И.п. – стоя ноги врозь (или сидя на стуле), руки вниз. Наклоны головы вперед (касаясь подбородком груди) и назад (запрокидывая голову как можно дальше).</p> <p>2. И.п. – то же. Наклоны головы вправо, влево.</p> <p>3. И.п. – то же. Повороты головы вправо, влево.</p> <p>4. И.п. – то же. Круговые движения головой вправо, влево.</p> <p>5. И.п. – то же. Комбинация наклонов головы вперед и назад в сочетании с ее поворотом вправо и влево</p> <p><b>Упражнения для позвоночника</b></p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Потягивания вверх.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (или вверх).</p> <p>Круговые движения туловищем вправо и влево.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на поясе, левая вверх. Наклон туловища вправо, затем поменять руки – наклоны влево (туловище вперед не наклонять).</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (спина прямая). Наклоны вперед прогнувшись, руки вперед.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги вместе (врозь). Наклоны туловища к ногам (колени не сгибать).</p> <p>6. И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед</p>

		<p>прогнувшись, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево («мельница»).</p> <p>7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. Наклониться назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток.</p> <p>8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе(за головой или вверху). Наклон туловища назад (прогибание).</p> <p>9. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево (таз не поворачивать).</p> <p>10.И.п. – стойка на коленях, руки за головой (или вверху). Наклон туловища назад (стараться достать сначала руками, затем головой пола).</p> <p>11.И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево, стараясь достать правой рукой левой стопы и наоборот.</p> <p>12.И.п. – стойка на коленях, руки перед собой в упоре (спина прямая). Прогнуть и согнуть спину (при прогибе спины голову вверх, при сгибе – вниз).</p> <p>13.И.п. – сед ноги врозь, руки в сторону. Повороты туловища вправо и влево ( таз и ноги от пола не отрывать).</p> <p>14.И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. Оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше в пояснице.</p> <p>15.И.п. – сед ноги врозь, руки сзади. Опираясь на левую руку ( правая вверх), оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице и повернуть туловище влево, затем вернуться в и.п., сменить руки и выполнить то же в другую сторону.</p> <p>16.И.п. – сед на пятках, руки впереди на полу. Плавно, скользя грудью по полу, перейти в упор лежа на согнутых руках, а затем так же плавно, разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в и.п.</p> <p>17.И.п. – сед на пятках, взяться руками за пятки. Встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки).</p> <p>18.И. п. – лежа на животе, руки впереди (за головой или на пояснице). Оторвать руки и ноги от пола, прогнуться в пояснице и удержать это положение, а затем вернуться в и.п. Это упражнение можно выполнять разноименно, поднимая правую руку и левую ногу.</p> <p>19.И.п. - упор лежа на согнутых руках. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться назад как можно больше (таз от пола не отрывать), а затем вернуться в и.п. Это упражнение можно выполнять с поворотом головы вправо и влево, стараясь увидеть через плечо ноги.</p> <p>20.И.п. – лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола. Задержаться в этом положении несколько секунд, а затем вернуться в и.п.</p> <p>21.И.п. – упор лежа на согнутых руках, ноги разведены. Плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы.</p> <p>22.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Прямые ноги подняты вверх. Опускать ноги вправо и влево. Упражнения можно выполнять в облегченном варианте – с согнутыми в коленях ногами или опускать в сторону одну ногу.</p> <p>23.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно принять положение «стойка на лопатках». Опустить прямые ноги за голову, стараясь достать пола носками ног. Упражнение можно выполнять опуская и поднимая поочередно каждую ногу.</p> <p>24.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Принять положение «стойка на лопатках». Согнув ноги в коленях и</p>
--	--	---

		<p>прижав их к ушам, постарайтесь коснуться пальцами ног пола.</p> <p><b>Упражнения для плечевых суставов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. – стойка ноги вместе (врозь), руки внизу. Поднимание и опускание плеч.</li> <li>И.п. – то же. Подать плечи вперед, а затем отвести их назад так, чтобы лопатки коснулись друг друга.</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Вращение руками вперед, назад.</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Маятникообразные или рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками во все стороны во всех направлениях.</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь, руки впереди. Круговые движения руками вперед, назад.</li> <li>И.п. – стойка ноги вместе. Согнуть правую руку за голову локтем вверх и постараться достать пальцами левую лопатку, затем сменить положение рук.</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь. «Вкручивание» и «выкручивание» через верх назад и обратно гимнастической палки (скакалки), держась за ее концы.</li> <li>И.п. – стойка ноги вместе, на расстоянии одного шага и лицом к опоре (спинка стула, подоконник), руки на опоре. Пружинящие наклоны туловища вперед – вниз, руки в локтях прямые).</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь, на расстоянии шага и спиной к опоре. Положить руки на опору, локти прямые, пружинящие приседания.</li> </ol> <p><b>Упражнения для локтевых суставов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью (локти в стороны). Разгибание рук в локтевых суставах до отказа, а затем вернуться в и.п.</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью (локти в стороны). Круговые движения предплечьями внутрь и наружу.</li> <li>И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, кисти переплетены, локти в стороны. Выпрямить руки вперед до отказа с разворотом ладоней наружу.</li> <li>И.п. – стоя на коленях, прямые руки на полу. Наклониться грудью в полу и постараться достать плечами до пола.</li> <li>И.п. – сидя на полу (колени согнуты). Положить одну руку на колено. Пружинно разгибать ее в локтевом суставе, активно помогая другой рукой.</li> <li>И.п. – сидя на полу, колени согнуты. Взять гантель хватом снизу и положить руку на колено. Максимально сгибать и разгибать руку в локтевом суставе.</li> <li>И.п. – стоя боком, взявшись одной рукой хватом сверху за опору (подоконник, спинка стула). Максимально разогнуть руку в локтевом суставе и присесть так, чтобы рука составляла одну прямую с плечом, а затем вернуться в и.п. Потом повернуться другим боком и сделать то же, сменив положение рук.</li> <li>И.п. – сидя на стуле, опустить руки между коленями так, чтобы локти находились на уровне колен, а ладони рук были соединены друг с другом. Пружинно сгибая колени, надавливайте на локтевые суставы.</li> </ol> <p><b>Упражнения для лучезапястных суставов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. Вращать кистями внутрь и наружу. Упражнение можно выполнять с гантелями.</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Сгибание и разгибание кистей рук вверх и вниз.</li> <li>И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони соединены. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением</li> </ol>
--	--	--

		<p>- вправо и влево .</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Вращение кистями в одну и другую стороны.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Выпрямление рук вперед ладонями наружу.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью , ладони соединены. Ритмичными движениями разводить руки в стороны, но так, чтобы кисти не разводились.</p> <p>7. И.п. – положить ладони на стол пальцами к себе. Медленно отклонить туловище назад, надавливая на кисти, не отрывая при этом ладони от стола.</p> <p><b>Упражнения для тазобедренных суставов</b></p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь (вместе). Пружинящие наклоны туловища к ногам.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения (вращения) тазом вправо и влево.</p> <p>3. И.п. – широкая стойка ноги врозь (как можно шире), руки на поясе. Пружинящие приседания на правой , а затем левой ноге. Упражнение можно выполнять с поворотом туловища вправо и влево, опираясь руками на согнутую ногу.</p> <p>4. И.п. – стоя боком к опоре, руки на опоре. Махи ногами вперед – вверх; назад, в сторону.</p> <p>5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на опоре. Глубокие приседания, стараться как можно ниже опустить таз (при приседаниях спина прямая, колени развернуты в стороны, пятки от пола не отрывать.).</p> <p>6. И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз. Разводить и сводить ноги до предела, поочередно передвигая носки и пятки.</p> <p>7. И.п. – в полушпагате или шпагате. – пружинящие движения, опираясь руками о пол или держась за опору (шпагат можно выполнять) продольно или поперечно).</p> <p>8. И.п. – стоя лицом к опоре. Наклоны туловища к ноге.</p> <p>9. И.п. – стоя боком к опоре, одна нога на опоре. Чередование наклонов туловища вниз и в сторону к ноге, которая находится на опоре.</p> <p>10.И.п. – сед ноги вместе (врозь). Наклоны туловища к ногам. При наклонах стараться достать грудью ног или пола.</p> <p>11.И.п. – сидя на полу, левая нога прямая – впереди, правая согнута в колене – в сторону. Пружинящие наклоны туловища к выпрямленной (левой) ноге. Затем поменять положение ног.</p> <p>12.И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, ступни ног вместе, руки на коленях. Давить руками на колени, медленно разводить их, выполняя пружинящие движения.</p> <p>13.И.п. – сидя на полу, ноги скрестно («по-турецки»), руки на стопах ног. Наклоны туловища вперед.</p> <p>Из положения лежа.</p> <p>14.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Махи ногами вперед, в сторону.</p> <p>15.И.п. – лежа на спине. Поочередно подтягивать к туловищу согнутые в коленях ноги.</p> <p>16.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения одной ногой.</p> <p>17.И.п. - - лежа на спине с разведенными в стороны ногами. Захватить колени руками, притягивать прямые ноги ближе к телу, одновременной разводить их в стороны.</p> <p><b>Упражнения для голеностопных суставов</b></p> <p>1. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Поднимание и опускание на носках.</p> <p>2. И.п. – стоя на носках на краю возвышения, держась руками за опору. Пружинистые покачивания одновременно на двух ногах (или поочередно на каждой) с опусканием</p>
--	--	--

		<p>пяток как можно ниже уровня опоры.</p> <p>3. Ходьба на носках («высоких пальцах»).</p> <p>4. Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p>5. И.п. – упор присев. Опираясь тыльной частью стоп сесть на пятки.</p> <p>6. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Опираясь на руки, поднять колени к груди как можно выше, постараться встать на оттянутые носки.</p> <p>7. И.п. – сидя на полу. Взять голень одной ноги руками и медленно вращать ею по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.</p> <p>8. И.п. – сидя, ноги вместе, руки сзади. Одновременное (или поочередное) сгибание и разгибание носков.</p> <p>Упражнение 1. «Замок» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: – хват за головой правой рукой за левый локоть, подтянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки; – за спиной хват кистями, правая рука сверху, левая снизу, фиксация, затем поменять положение рук.</p> <p>Упражнение 2. «Карандаш между лопатками» И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кисти в «замок» внизу сзади. Руки оттянуть назад, лопатки свести, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 3. «Взгляд на пятку» И.п. – лежа на животе с опорой: а) на предплечья; б) на кисти, носки вытянуты: – медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, зафиксировать позу 30". Выполнить упражнение в другую сторону; – прогнуться, не отрывая от пола низ живота.</p> <p>Упражнение 4. «Кошка под забором» И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч. – подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу; – подать плечи вперед – вверх, прогнуться. 10 – 15 повторов в положении «а», фиксация позы 1 – 2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, в этой позе возможны дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнение 5. «Выкрут» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки как можно дальше назад, зафиксировать позу, медленно вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 6. «Качалка» И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища: – на выдохе согнуть ноги в коленях, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, зафиксировать позу; – прогнуться, хват за нижнюю часть голени, зафиксировать позу, покачивания на нижней части живота.</p> <p>Упражнение 7. «Верблюд» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч: – наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать позу; – пальцами коснуться носков стоп, зафиксировать позу; – ладони на полу, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 8. «Кувырок» И.п. – лежа на спине, руки в «замке» под коленями: – согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать позу; – коснуться носками пола за головой, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 9. «Складка» И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты:</p>
--	--	--

		<p>– поднять ноги вверх, руки вытянуть вперед. Опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать позу;</p> <p>– ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 10. «Перочинный ножик» И.п. – сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперед:</p> <p>– на выходе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать позу;</p> <p>– не сгибая коленей, взять носки на себя, голову поднять, спина прямая, зафиксировать позу;</p> <p>– пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками охватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать позу, поменять положение ног.</p> <p>Упражнение 11. «Печать» И.п. – лежа на спине, руки врозь:</p> <p>– не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, зафиксировать позу;</p> <p>– то же левой ногой.</p> <p>Упражнение 12. «Обратная связь» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <p>– согнуть левую ногу захватом за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу. Зафиксировать позу, поменять позиции ног;</p> <p>– перевести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.</p> <p>Упражнение 13. «Лотос» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <p>– согнуть ноги в коленных суставах и соединить стопы; с помощью рук, надавливая предплечьем на голени, отпустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, зафиксировать позу;</p> <p>– поднять пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, зафиксировать позу; поменять позиции ног.</p> <p>Упражнение 14. «Кузнечик» И.п. – сидя на коленях, ступни в сторону:</p> <p>– сесть на пол между пятками, опора на внутреннюю поверхность голени и ступней, руки сверху на колени, зафиксировать позу;</p> <p>– держась за голени, опуститься спиной на пол, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 15. «Штопор» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <p>– согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, зафиксировать позу; поменять положение ног;</p> <p>– максимально согнутая в колене левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать позу; смена позиции;</p> <p>– взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать позу; сменить положение ног.</p> <p>Упражнение 16. «Аршин» И.п. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:</p> <p>– на выдохе наклон вперед, захватить руками стопы, зафиксировать позу;</p> <p>– постараться лечь грудью на пол, зафиксировать позу;</p> <p>– немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, зафиксировать позу.</p>
--	--	---

		<p>Упражнение 17. «Пистолет» И.п. – лежа на полу, руки вдоль туловища: – колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, зафиксировать позу; – поменять ногу.</p> <p>Упражнение 18. «Автомат» И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом: – согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать позу; – завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью об пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать позу; – то же другой ногой.</p> <p>Упражнение 19. «Лук» И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой: – хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу; – рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад – вверх, зафиксировать позу; – выполнить упражнение в другую сторону.</p> <p>Упражнение 20. «Буква О» И.п. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч: – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать позу; поменять ноги; – упор впереди, стопы вывернуть, носки вместе, зафиксировать позу с опорой на тыльные поверхности стоп.</p>
--	--	---

Таблица 8

*КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)*

Основные физические качества	Методы развития физических качеств	Комплексы упражнений
1.РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ	<p>1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5— 8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. — 3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).</p> <p>2. Метод круговой тренировки.</p> <p>3. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>4. Соревновательный метод. Выполнение</p>	<p>1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал тренера: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т. д. Эти же упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.</p> <p>2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10—20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.</p> <p>3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мячом в пол — ускорение.</p> <p>4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.</p> <p>5. Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном</p>

	<p>упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.</p>	<p>направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз.</p> <p>6. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.</p> <p>7. Комплексы «круговой тренировки»:</p> <p><b>Вариант 1</b></p> <p>Перестроение в колонну по два.</p> <p>Бег, передвижение в защитной стойке.</p> <p>На лицевых линиях – ускорение: лицом вперед, спиной вперед. Ходьба.</p> <p>О.Р.У. В парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. в движении взяться за руки (ближними руками); 1 – руки вверх, рывок руками назад, 2 – руки вниз, рывок назад (по сигналу поменяться местами);</li> <li>2. и.п. лицом друг к другу; взявшись руками выше запястья, двигаться в обход поворотом, не расцепляя рук (вовнутрь); то же поворотом к наружи;</li> <li>3. и.п. – спиной друг к другу, взявшись за руки сверху; 1 – 2 – 3 – движения руками вперед партнером, стоящим лицом к центру; 4 – и.п.; то же другой;</li> <li>4. и.п. – то же; 1 – руки через стороны вниз, 2 – и.п. (мышцы напряжены);</li> <li>5. и.п. – лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки на плечи партнеру; 1 – 2 – 3 – пружинистые наклоны вперед, ноги не сгибать, смотреть в глаза партнеру, прогнуться. При наклоне нажимать на плечи партнера; 4 – и.п.;</li> <li>6. и.п. – спиной друг к другу, взявшись за руки; 1 – выпад правой вперед, руки через стороны вверх, прогнуться; 2 – и.п.; 3 – выпад левой; 4 – и.п.;</li> <li>7. и.п. – лицом друг к другу (полповорота), правая рука на правом плече партнера; 1 – мах правой ногой вперед, 2 – назад (8 – 10 раз). То же – левая нога на левое плечо партнера, маховые движения левой ногой;</li> <li>8. и.п. – лицом друг к другу, взявшись за руки, один партнер в приседе, стоящий помогает руками прыгать партнеру по кругу вправо – вверх. Смена ролями; то же в другую сторону;</li> <li>9. и.п. – то же; переступая ногами, вращение вправо по кругу, руки прямые; то же влево;</li> <li>10. и.п. – то же; запятнать стопой стопу партнера, не дав запятнать себя;</li> <li>11. в движении по кругу лицом друг к другу отвечать на действия партнера: рывок – передвижение в защитной стойке – выпрыгивание вверх (с применением обманных движений);</li> <li>12. и.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись крепко правыми руками, линия между партнерами; по сигналу перетягивание партнера через линию; то же, держась левыми руками, то же – двумя руками;</li> <li>13. и.п. – первый партнер – присед, второй – руки на плечи первому; выпрыгивание из приседа с силовым противодействием; смена ролями;</li> <li>14. и.п. – лицом друг к другу; бег с сопротивлением; один бежит вперед, второй, упираясь руками в плечи партнера, бежит спиной вперед, оказывает сопротивление (от боковой до боковой со сменой задания);</li> <li>15. «пятнашки» - бокс; ладонью запятнать плечо партнера, ладонью защититься, 2х30";</li> <li>16. и.п. – лицом друг к другу; по сигналу – «пятнашки». Запятнать партнера во внутреннюю часть голени, 2х30"</li> </ol>
--	---	--



		<p>(двигаясь в своем коридоре от боковой до боковой линии);</p> <p>17. запятнать партнера до остановки в два шага (остановившийся делает вышагивания, повороты, ищет момент сделать рывок, убежать) 2x30" (по всей площадке).</p> <p><b>Вариант 2</b></p> <p>Повороты на месте прыжком.</p> <p>Бег, перестроение в колонну по два.</p> <p>Передвижение в защитной стойке, ходьба.</p> <p>Взяться за руки скрестно. Шаги полки с продвижением вперед на 8 счетов (поворот лицом друг к другу на 8-й счет), смена партнеров сторонами (3 – 4 круга).</p> <p>Бег спиной вперед, лицом вперед, ходьба.</p> <p>О.Р.У. в парах с набивными мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача двумя руками от груди и одной от плеча (правой, левой), двумя от головы.</li> <li>2. Передача ногами: катание правой, левой поочередно.</li> <li>3. Передачи над собой: приседая, коснуться пола руками, вставая, поймать мяч и передать партнеру.</li> <li>4. Стоя спиной к партнеру, ноги в широкой стойке, с наклоном назад, не сгибая рук, передать мяч назад партнеру, повернуться и поймать мяч после передачи партнера.</li> <li>5. Передача партнеру между ногами с наклоном вперед, стоя спиной к нему (не сгибая ног). Получить передачу, повернувшись лицом к партнеру, затем принять исходное положение для выполнения упражнения.</li> <li>6. Передача мяча катанием по полу правой, левой рукой поочередно (при передаче по полу правой, левая нога впереди и наоборот).</li> <li>7. И.п. – упор лежа на левой руке, мяч на полу около правой. Катить мяч по кругу влево правой рукой, перемещаясь в упоре лежа на левой руке. То же левой рукой вправо.</li> <li>8. 1 – присесть, получая мяч от партнера, 2 – 3 – сделать два прыжка с мячом в приседе, 4 – выпрыгнуть из приседа, отдать мяч партнеру.</li> <li>9. Зажать мяч голеностопами, подпрыгнуть, подбросив мяч перед собой, поймать (обязательно), передать партнеру.</li> <li>10. Положить мяч на пол, вести его ногами, обвести партнера, вернуться на свое место, передать ему мяч руками.</li> <li>11. Эстафета с мячом в руках. По сигналу добежать с мячом до линии, коснуться ее мячом, прибежать к партнеру, отдать ему мяч из рук в руки (повторить каждому два раза).</li> <li>12. Расстояние между партнерами 1 – 1,5 м. Передача в парах в движении поперек зала через боковую волейбольную линию туда и обратно четыре раза подряд. Кто быстрее.</li> </ol>
<p>2. РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</p>	<p>1.Метод неопредельных усилий (30—50% максимальных) — упражнения выполняют с предельной скоростью.</p> <p>2. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей.</p> <p>3. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом,</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).</li> <li>2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.</li> <li>3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—10 кг).</li> <li>4. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.</li> <li>5. Вращательные движения туловищем с отягощением (гантели).</li> <li>6. Приседания.</li> <li>7. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки.</li> <li>8. Выпрыгивание из полуприседа и приседа</li> <li>9. Сидя на гимнастической скамейке—наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в</li> </ol>

	<p>чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными</p>	<p>руках.  10. Прыжки через скакалку.  11. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.  12. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.  13. Напрыгивание на предметы различной высоты.  14. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.  15. Серия прыжков с преодолением препятствий.  16. 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.  17. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).  18. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.  19. То же в рамках командных действий.  20. 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).  21. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед.  22. То же одной рукой (правой, левой). 23. То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.  24. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад.  25. То же, но круги руками.</p>
<p>3. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ</p>	<p>1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.  2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).  3. Увеличение</p>	<p>1. Серии прыжков— 15—20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4— 5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1— 1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.  2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях —1—1,5 мин., затем отдых—30—45 сек. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).  4. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.  5. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.  6. Игра в волейбол: 2х2; 3Х3; 4Х4.</p>

	<p>интенсивности выполнения технических приемов.</p> <p>4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.</p> <p>5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.</p>	
<p>4. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ</p>	<p>1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).</p> <p>2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.</p> <p>3. Усиление противодействий занимающихся в парных и групповых упражнениях.</p> <p>4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).</p> <p>5. Изменение скорости или темпа движений.</p>	<p>1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.</p> <p>2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.</p> <p>3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.</p> <p>4. Прыжки с подкидного мостик? с различными движениями и поворотами в воздухе.</p> <p>5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопасном положении и с поворотами.</p> <p>6. Эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10—15 раз.</p> <p>8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.</p> <p>О.Р.У. со скакалкой: Бег через скакалку с вращением вперед. Ходьба, скакалка сложена вдвое, прямые руки удерживают ее за концы. Движение руками вверх назад, вниз и обратно. И.п. – руки вперед. Скрестные движения прямыми руками. Удерживая скакалку, сложенную вдвое, за концы, руки вверх, не сгибая рук, натягивая скакалку, опустить ее за спиной и вернуть в и.п. И.п. – руки прямые вверх, скакалка натянута, ноги в широкой стойке. 1 – наклон вперед, прогнуться, подтянув голову, не сгибая ног; 2 – вернуться в и.п. И.п. – скакалка, сзади внизу. 1 – согнуть ноги, наклон назад, голова опущена, коснуться скакалкой пяток; 2 – и.п. И.п. – ноги в широкой стойке, скакалка впереди, руки прямые внизу. 1 – наклон влево, левая рука влево, правая вверх, правую ногу согнуть, скакалка натянута; 2 – и.п. То же – вправо. И.п. – основная стойка, скакалка внизу на прямых руках. 1 – выпад правой вперед, руки прямые через перед вверх, прогнуться; 2 – и.п. То же – левой ногой. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, за концы в правой руке. Вращение скакалки низко над полом по кругу влево, прыжки</p>

		<p>через скакалку. То же – скакалка в левой руке, вращение вправо.  И.п. – то же. Вращение скакалки правой кистью вперед – назад (справа). То же – левой кистью (слева).  Прыжки на месте с вращением скакалки вперед, назад со скрестными движением рук, на одной ноге, на двух ногах.  - ускорение змейкой через мячи и по диагонали;  - прыжки на двух ногах через мячи, по диагонали ускорение;  - бег с захлестыванием голени назад змейкой через мячи, по диагонали – бег с захлестыванием голени;  - прыжки на правой ноге через мячи.  - по диагонали – прыжки на правой, подтягивая толчковую ногу;  - бег с высоким подниманием бедра через мячи и по диагонали;  - прыжки на левой ноге через мячи. По диагонали – прыжки на левой, подтягивая толчковую ногу;  - перемещение приставным шагом правым боком вокруг мячей змейкой и по диагонали;  - прыжки на двух с прямыми ногами через набивные мячи, по диагонали – перемещение спиной в 5 зону;  - перемещение приставным шагом левым боком вокруг мячей змейкой и по диагонали;  - перемещение приставным шагом в стойке волейболиста, касаясь рукой боковой линии с одной стороны, а с другой стороны другой рукой набивного мяча. По диагонали - перемещение в зону 5 приставным шагом в стойке волейболиста.</p>
<p>5 РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ</p>	<p>Активный метод.  Пассивный метод развития гибкости (Стретчинг)</p>	<p><b>Упражнения для шейного отдела позвоночника</b>  6. И.п. – стоя ноги врозь (или сидя на стуле), руки вниз. Наклоны головы вперед (касаясь подбородком груди) и назад (запрокидывая голову как можно дальше).  7. И.п. – то же. Наклоны головы вправо, влево.  8. И.п. – то же. Повороты головы вправо, влево.  9. И.п. – то же. Круговые движения головой вправо, влево.  10.И.п. – то же. Комбинация наклонов головы вперед и назад в сочетании с ее поворотом вправо и влево  <b>Упражнения для позвоночника</b>  25.И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Потягивания вверх.  26.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (или вверх). Круговые движения туловищем вправо и влево.  27.И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на поясе, левая вверх. Наклон туловища вправо, затем поменять руки – наклоны влево (туловище вперед не наклонять).  28.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (спина прямая). Наклоны вперед прогнувшись, руки вперед.  29.И.п. – стойка ноги вместе (врозь). Наклоны туловища к ногам (колени не сгибать).  30.И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед прогнувшись, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево («мельница»)).  31.И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. Наклониться назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток.  32.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе(за головой или вверх). Наклон туловища назад (прогибание).  33.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево (таз не поворачивать).  34.И.п. – стойка на коленях, руки за головой (или вверх). Наклон туловища назад (стараться достать сначала руками, затем головой пола).  35.И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево, стараясь достать правой рукой левой стопы и наоборот.</p>

		<p>36.И.п. – стойка на коленях, руки перед собой в упоре (спина прямая). Прогнуть и согнуть спину (при прогибе спины голову вверх, при сгибе – вниз).</p> <p>37.И.п. – сед ноги врозь, руки в сторону. Повороты туловища вправо и влево (таз и ноги от пола не отрывать).</p> <p>38.И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. Оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше в пояснице.</p> <p>39.И.п. – сед ноги врозь, руки сзади. Опираясь на левую руку (правая вверх), оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице и повернуть туловище влево, затем вернуться в и.п., сменить руки и выполнить то же в другую сторону.</p> <p>40.И.п. – сед на пятках, руки впереди на полу. Плавно, скользя грудью по полу, перейти в упор лежа на согнутых руках, а затем так же плавно, разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в и.п.</p> <p>41.И.п. – сед на пятках, взяться руками за пятки. Встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки).</p> <p>42.И. п. – лежа на животе, руки впереди (за головой или на пояснице). Оторвать руки и ноги от пола, прогнуться в пояснице и удержать это положение, а затем вернуться в и.п. Это упражнение можно выполнять разноименно, поднимая правую руку и левую ногу.</p> <p>43.И.п. - упор лежа на согнутых руках. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться назад как можно больше (таз от пола не отрывать), а затем вернуться в и.п. Это упражнение можно выполнять с поворотом головы вправо и влево, стараясь увидеть через плечо ноги.</p> <p>44.И.п. – лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола. Задержаться в этом положении несколько секунд, а затем вернуться в и.п.</p> <p>45.И.п. – упор лежа на согнутых руках, ноги разведены. Плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы.</p> <p>46.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Прямые ноги подняты вверх. Опускать ноги вправо и влево. Упражнения можно выполнять в облегченном варианте – с согнутыми в коленях ногами или опускать в сторону одну ногу.</p> <p>47.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно принять положение «стойка на лопатках». Опустить прямые ноги за голову, стараясь достать пола носками ног. Упражнение можно выполнять опуская и поднимая поочередно каждую ногу.</p> <p>48.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Принять положение «стойка на лопатках». Согнув ноги в коленях и прижав их к ушам, постарайтесь коснуться пальцами ног пола.</p> <p><b>Упражнения для плечевых суставов.</b></p> <p>10.И.п. – стойка ноги вместе (врозь), руки внизу. Поднимание и опускание плеч.</p> <p>11.И.п. – то же. Подать плечи вперед, а затем отвести их назад так, чтобы лопатки коснулись друг друга.</p> <p>12.И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Вращение руками вперед, назад.</p> <p>13..И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Маятникообразные или рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками во все стороны во всех направлениях.</p> <p>14.И.п. – стойка ноги врозь, руки впереди. Круговые движения руками вперед, назад.</p>
--	--	---

		<p>15.И.п. – стойка ноги вместе. Согнуть правую руку за голову локтем вверх и постараться достать пальцами левую лопатку, затем сменить положение рук.</p> <p>16.И.п. – стойка ноги врозь. «Вкручивание» и «выкручивание» через верх назад и обратно гимнастической палки (скакалки), держась за ее концы.</p> <p>17.И.п. – стойка ноги вместе, на расстоянии одного шага и лицом к опоре (спинка стула, подоконник), руки на опоре. Пружинящие наклоны туловища вперед – вниз, руки в локтях прямые).</p> <p>18.И.п. – стойка ноги врозь, на расстоянии шага и спиной к опоре. Положить руки на опору, локти прямые, пружинящие приседания.</p> <p><b>Упражнения для локтевых суставов.</b></p> <p>9. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью (локти в стороны). Разгибание рук в локтевых суставах до отказа, а затем вернуться в и.п.</p> <p>10.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью (локти в стороны). Круговые движения предплечьями внутрь и наружу.</p> <p>11.И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, кисти переплетены, локти в стороны. Выпрямить руки вперед до отказа с разворотом ладоней наружу.</p> <p>12.И.п. – стоя на коленях, прямые руки на полу. Наклониться грудью в полу и постараться достать плечами до пола.</p> <p>13.И.п. – сидя на полу (колени согнуты). Положить одну руку на колено. Пружинно разгибать ее в локтевом суставе, активно помогая другой рукой.</p> <p>14.И.п. – сидя на полу, колени согнуты. Взять гантель хватом снизу и положить руку на колено. Максимально сгибать и разгибать руку в локтевом суставе.</p> <p>15.И.п. – стоя боком, взявшись одной рукой хватом сверху за опору (подоконник, спинка стула). Максимально разогнуть руку в локтевом суставе и присесть так, чтобы рука составляла одну прямую с плечом, а затем вернуться в и.п. Потом повернуться другим боком и сделать то же, сменив положение рук.</p> <p>16.И.п. – сидя на стуле, опустить руки между коленями так, чтобы локти находились на уровне колен, а ладони рук были соединены друг с другом. Пружинно сгибая колени, надавливайте на локтевые суставы.</p> <p><b>Упражнения для лучезапястных суставов</b></p> <p>8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. Вращать кистями внутрь и наружу. Упражнение можно выполнять с гантелями.</p> <p>9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Сгибание и разгибание кистей рук вверх и вниз.</p> <p>10.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони соединены. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением - вправо и влево .</p> <p>11.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Вращение кистями в одну и другую стороны.</p> <p>12.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Выпрямление рук вперед ладонями наружу.</p> <p>13.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью , ладони соединены. Ритмичными движениями разводите руки в стороны, но так, чтобы кисти не развелись.</p> <p>14.И.п. – положить ладони на стол пальцами к себе. Медленно отклонить туловище назад, надавливая на кисти, не отрывая при этом ладони от стола.</p> <p><b>Упражнения для тазобедренных суставов</b></p> <p>18.И.п. – стойка ноги врозь (вместе). Пружинящие наклоны туловища к ногам.</p>
--	--	--

		<p>19.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения (вращения) тазом вправо и влево.</p> <p>20.И.п. – широкая стойка ноги врозь (как можно шире), руки на поясе. Пружинящие приседания на правой, а затем левой ноге. Упражнение можно выполнять с поворотом туловища вправо и влево, опираясь руками на согнутую ногу.</p> <p>21.И.п. – стоя боком к опоре, руки на опоре. Махи ногами вперед – вверх; назад, в сторону.</p> <p>22.И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на опоре. Глубокие приседания, стараться как можно ниже опустить таз (при приседаниях спина прямая, колени развернуты в стороны, пятки от пола не отрывать.).</p> <p>23.И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз. Разводить и сводить ноги до предела, поочередно передвигая носки и пятки.</p> <p>24.И.п. – в полушпагате или шпагате. – пружинящие движения, опираясь руками о пол или держась за опору (шпагат можно выполнять) продольно или поперечно).</p> <p>25.И.п. – стоя лицом к опоре. Наклоны туловища к ноге.</p> <p>26.И.п. – стоя боком к опоре, одна нога на опоре. Чередование наклонов туловища вниз и в сторону к ноге, которая находится на опоре.</p> <p>27.И.п. – сед ноги вместе (врозь). Наклоны туловища к ногам. При наклонах стараться достать грудью ног или пола.</p> <p>28.И.п. – сидя на полу, левая нога прямая – впереди, правая согнута в колене – в сторону. Пружинящие наклоны туловища к выпрямленной (левой) ноге. Затем поменять положение ног.</p> <p>29.И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, ступни ног вместе, руки на коленях. Давить руками на колени, медленно разводить их, выполняя пружинящие движения.</p> <p>30.И.п. – сидя на полу, ноги скрестно («по-турецки»), руки на стопах ног. Наклоны туловища вперед.</p> <p>Из положения лежа.</p> <p>31.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Махи ногами вперед, в сторону.</p> <p>32.И.п. – лежа на спине. Поочередно подтягивать к туловищу согнутые в коленях ноги.</p> <p>33.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения одной ногой.</p> <p>34.И.п. - лежа на спине с разведенными в стороны ногами. Захватить колени руками, притягивать прямые ноги ближе к телу, одновременной разводить их в стороны.</p> <p><b>Упражнения для голеностопных суставов</b></p> <p>9. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Поднимание и опускание на носках.</p> <p>10.И.п. – стоя на носках на краю возвышения, держась руками за опору. Пружинистые покачивания одновременно на двух ногах (или поочередно на каждой) с опусканием пяток как можно ниже уровня опоры.</p> <p>11.Ходьба на носках («высоких пальцах»).</p> <p>12.Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p>13.И.п. – упор присев. Опираясь тыльной частью стоп сесть на пятки.</p> <p>14.И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Опираясь на руки, поднять колени к груди как можно выше, постараться встать на оттянутые носки.</p> <p>15.И.п. – сидя на полу. Взять голень одной ноги руками и медленно вращать ею по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.</p> <p>И.п. – сидя, ноги вместе, руки сзади. Одновременное (или поочередное) сгибание и разгибание носков. Упражнение 1. «Замок»</p>
--	--	--

		<p>И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– хват за головой правой рукой за левый локоть, подтянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;</li> <li>– за спиной хват кистями, правая рука сверху, левая снизу, фиксация, затем поменять положение рук.</li> </ul> <p>Упражнение 2. «Карандаш между лопатками»</p> <p>И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кисти в «замок» внизу сзади. Руки оттянуть назад, лопатки свести, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 3. «Взгляд на пятку»</p> <p>И.п. – лежа на животе с опорой: а) на предплечья; б) на кисти, носки вытянуты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, зафиксировать позу 30". Выполнить упражнение в другую сторону;</li> <li>– прогнуться, не отрывая от пола низ живота.</li> </ul> <p>Упражнение 4. «Кошка под забором»</p> <p>И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;</li> <li>– подать плечи вперед – вверх, прогнуться.</li> </ul> <p>10 – 15 повторов в положении «а», фиксация позы 1 – 2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, в этой позе возможны дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнение 5. «Выкрут»</p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки как можно дальше назад, зафиксировать позу, медленно вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 6. «Качалка»</p> <p>И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на выдохе согнуть ноги в коленях, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, зафиксировать позу;</li> <li>– прогнуться, хват за нижнюю часть голени, зафиксировать позу, покачивания на нижней части живота.</li> </ul> <p>Упражнение 7. «Верблюд»</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать позу;</li> <li>– пальцами коснуться носков стоп, зафиксировать позу;</li> <li>– ладони на полу, зафиксировать позу.</li> </ul> <p>Упражнение 8. «Кувырок»</p> <p>И.п. – лежа на спине, руки в «замке» под коленями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать позу;</li> <li>– коснуться носками пола за головой, зафиксировать позу.</li> </ul> <p>Упражнение 9. «Складка»</p> <p>И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поднять ноги вверх, руки вытянуть вперед. Опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать позу;</li> <li>– ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать позу.</li> </ul> <p>Упражнение 10. «Перочинный ножик»</p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на выходе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать позу;</li> <li>– не сгибая коленей, взять носки на себя, голову поднять, спина прямая, зафиксировать позу;</li> <li>– пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками охватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать позу, поменять положение ног.</li> </ul>
--	--	--



		<p>Упражнение 11. «Печать» И.п. – лежа на спине, руки врозь: – не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, зафиксировать позу; – то же левой ногой.</p> <p>Упражнение 12. «Обратная связь» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: – согнуть левую ногу захватом за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу. Зафиксировать позу, поменять позиции ног; – перевести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.</p> <p>Упражнение 13. «Лотос» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: – согнуть ноги в коленных суставах и соединить стопы; с помощью рук, надавливая предплечьем на голени, отпустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, зафиксировать позу; – поднять пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, зафиксировать позу; поменять позиции ног.</p> <p>Упражнение 14. «Кузнечик» И.п. – сидя на коленях, ступни в сторону: – сесть на пол между пятками, опора на внутреннюю поверхность голени и ступней, руки сверху на колени, зафиксировать позу; – держась за голени, опуститься спиной на пол, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 15. «Штопор» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: – согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, зафиксировать позу; поменять положение ног; – максимально согнутая в колене левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать позу; смена позиции; – взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать позу; сменить положение ног.</p> <p>Упражнение 16. «Аршин» И.п. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены: – на выдохе наклон вперед, захватить руками стопы, зафиксировать позу; – постараться лечь грудью на пол, зафиксировать позу; – немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 17. «Пистолет» И.п. – лежа на полу, руки вдоль туловища: – колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, зафиксировать позу; – поменять ногу.</p> <p>Упражнение 18. «Автомат» И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом: – согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать позу; – завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью об пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать позу; – то же другой ногой.</p>
--	--	--

		<p>Упражнение 19. «Лук» И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой: – хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу; – рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад – вверх, зафиксировать позу; – выполнить упражнение в другую сторону.</p> <p>Упражнение 20. «Буква О» И.п. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч: – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать позу; поменять ноги; 16.упор впереди, стопы вывернуть, носки вместе, зафиксировать позу с опорой на тыльные поверхности стоп.</p>
--	--	--

Таблица 9

*КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)*

Основные физические качества	Методы развития физических качеств	Комплексы упражнений
1.РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ	<p>1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5— 8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. — 3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).</p> <p>2. Сопряженный метод. Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).</p> <p>3. Метод круговой тренировки.</p> <p>4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях</p>	<p>1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал учителя: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т. д. Эти же упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.</p> <p>2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10—20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.</p> <p>3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мячом в пол — ускорение.</p> <p>4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.</p> <p>5. Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз.</p> <p>6. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.</p> <p>7. «КВАДРАТ» 1. Сторона квадрата равна 20 метрам: каждая команда начинает выполнять упражнение от своего угла (углы квадрата прямые). 2. Бег трусцой по двум сторонам квадрата (18-20 секунд) и ходьба по двум сторонам (40-50 секунд). 3. Альтернативный вариант: чередование ходьбы (20 метров) и бега трусцой (20 метров)</p>

	соревнования.	— по двум сторонам; ходьбы (20 метров) и бега трусцой (20 метров) - по двум другим сторонам.
2. РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	<p>1. Метод неопредельных усилий (30—50% максимальных) — упражнения выполняют с предельной скоростью.</p> <p>2. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах.</p> <p>3. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными</p>	<p>1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).</p> <p>2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.</p> <p>3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—10 кг).</p> <p>4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.</p> <p>5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.</p> <p>6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).</p> <p>7. Сидя на гимнастической скамейке—наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.</p> <p>8. Прыжки через скакалку.</p> <p>9. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.</p> <p>10. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.</p> <p>11. Напрыгивание на предметы различной высоты.</p> <p>12. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.</p> <p>13. Серия прыжков с преодолением препятствий. Упражнениям набивным мячом.</p> <p>14. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.</p> <p>15. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой—вправо.</p> <p>16. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м, с набивным мячом и руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.</p> <p>17. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).</p> <p>18. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p> <p>19. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).</p> <p>20. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на степе (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.</p>
3. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	<p>1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через</p>	<p>1. Серии прыжков— 15—20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4— 5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1— 1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.</p> <p>2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях —1—1,5 мин., затем отдых—30—45 сек. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).</p> <p>3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.</p> <p>4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим</p>

	<p>скакалку и т. п.</p> <p>2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).</p> <p>3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.</p> <p>4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.</p> <p>5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.</p>	<p>переворотом). 6—10 падений в серии.</p> <p>5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.</p> <p>6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.</p> <p>7. Игра в волейбол: 2х2; 3Х3; 4Х4.</p> <p>8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.</p> <p>9. «ЧЕТЫРЕХУГОЛЬНИК»</p> <p>1. Разделить спортсменов на четыре группы и разместить их в четырех углах площадки для выполнения упражнения на смешанное передвижение.</p> <p>2. выполняется смешанное передвижение по сторонам четырехугольника со скоростью, выбранной по собственному усмотрению (группой или индивидуально), чередуя ходьбу с быстрым бегом; бег трусцой с быстрой ходьбой.</p> <p>3. упражнение выполняется «по кругу» от двух до четырех раз непрерывно.</p>
<p>4. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ</p>	<p>1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).</p> <p>2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.</p> <p>3. Усиление противодействий</p>	<p>1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.</p> <p>2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.</p> <p>3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.</p> <p>4. Прыжки с подкидного мостик? с различными движениями и поворотами в воздухе.</p> <p>5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.</p> <p>6. Эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10—15 раз.</p> <p>8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.</p> <p>9. Игра в защите — один против двух. 10. Нападающие удары из трудных положений.</p>

	<p>занимающихся в парных и групповых упражнениях.</p> <p>4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).</p> <p>5. Изменение скорости или темпа движений.</p> <p>6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).</p>	
<p>5 РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ</p>	<p>Активный метод. Пассивный метод развития гибкости (Стретчинг)</p>	<p><b>Упражнения для шейного отдела позвоночника</b></p> <p>11.И.п. – стоя ноги врозь (или сидя на стуле), руки вниз. Наклоны головы вперед (касаясь подбородком груди) и назад (запрокидывая голову как можно дальше).</p> <p>12.И.п. – то же. Наклоны головы вправо, влево.</p> <p>13.И.п. – то же. Повороты головы вправо, влево.</p> <p>14.И.п. – то же. Круговые движения головой вправо, влево.</p> <p>15.И.п. – то же. Комбинация наклонов головы вперед и назад в сочетании с ее поворотом вправо и влево</p> <p><b>Упражнения для позвоночника</b></p> <p>49.И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Потягивания вверх.</p> <p>50.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (или вверх). Круговые движения туловищем вправо и влево.</p> <p>51.И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на поясе, левая вверх. Наклон туловища вправо, затем поменять руки – наклоны влево (туловище вперед не наклонять).</p> <p>52.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (спина прямая). Наклоны вперед прогнувшись, руки вперед.</p> <p>53.И.п. – стойка ноги вместе (врозь). Наклоны туловища к ногам (колени не сгибать).</p> <p>54.И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед прогнувшись, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево («мельница»).</p> <p>55.И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. Наклониться назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток.</p> <p>56.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе(за головой или вверх). Наклон туловища назад (прогибание).</p> <p>57.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево (таз не поворачивать).</p> <p>58.И.п. – стойка на коленях, руки за головой (или вверх). Наклон туловища назад (стараться достать сначала руками, затем головой пола).</p> <p>59.И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево, стараясь достать правой рукой левой стопы и наоборот.</p> <p>60.И.п. – стойка на коленях, руки перед собой в упоре (спина прямая). Прогнуть и согнуть спину (при прогибе спины голову вверх, при сгибе – вниз).</p> <p>61.И.п. – сед ноги врозь, руки в сторону. Повороты туловища вправо и влево ( таз и ноги от пола не отрывать).</p> <p>62.И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. Оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше в</p>

		<p>пояснице.</p> <p>63.И.п. – сед ноги врозь, руки сзади. Опираясь на левую руку ( правая вверх), оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице и повернуть туловище влево, затем вернуться в и.п., сменить руки и выполнить то же в другую сторону.</p> <p>64.И.п. – сед на пятках, руки впереди на полу. Плавно, скользя грудью по полу, перейти в упор лежа на согнутых руках, а затем так же плавно, разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в и.п.</p> <p>65.И.п. – сед на пятках, взяться руками за пятки. Встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки).</p> <p>66.И. п. – лежа на животе, руки впереди (за головой или на пояснице). Оторвать руки и ноги от пола, прогнуться в пояснице и удержать это положение, а затем вернуться в и.п. Это упражнение можно выполнять разноименно, поднимая правую руку и левую ногу.</p> <p>67.И.п. - упор лежа на согнутых руках. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться назад как можно больше (таз от пола не отрывать), а затем вернуться в и.п. Это упражнение можно выполнять с поворотом головы вправо и влево, стараясь увидеть через плечо ноги.</p> <p>68.И.п. – лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола. Задержаться в этом положении несколько секунд, а затем вернуться в и.п.</p> <p>69.И.п. – упор лежа на согнутых руках, ноги разведены. Плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы.</p> <p>70.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Прямые ноги подняты вверх. Опускать ноги вправо и влево. Упражнения можно выполнять в облегченном варианте – с согнутыми в коленях ногами или опускать в сторону одну ногу.</p> <p>71.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно принять положение «стойка на лопатках». Опустить прямые ноги за голову, стараясь достать пола носками ног. Упражнение можно выполнять опуская и поднимая поочередно каждую ногу.</p> <p>72.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Принять положение «стойка на лопатках». Согнув ноги в коленях и прижав их к ушам, постарайтесь коснуться пальцами ног пола.</p> <p><b>Упражнения для плечевых суставов.</b></p> <p>19.И.п. – стойка ноги вместе (врозь), руки внизу. Поднимание и опускание плеч.</p> <p>20.И.п. – то же. Подать плечи вперед, а затем отвести их назад так, чтобы лопатки коснулись друг друга.</p> <p>21.И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Вращение руками вперед, назад.</p> <p>22.И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Маятникообразные или рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками во все стороны во всех направлениях.</p> <p>23.И.п. – стойка ноги врозь, руки впереди. Круговые движения руками вперед, назад.</p> <p>24.И.п. – стойка ноги вместе. Согнуть правую руку за голову локтем вверх и постараться достать пальцами левую лопатку, затем сменить положение рук.</p> <p>25.И.п. – стойка ноги врозь. «Вкручивание» и «выкручивание» через верх назад и обратно гимнастической палки (скакалки), держась за ее концы.</p> <p>26.И.п. – стойка ноги вместе, на расстоянии одного шага и</p>
--	--	--

		<p>лицом к опоре (спинка стула, подоконник), руки на опоре. Пружинящие наклоны туловища вперед – вниз, руки в локтях прямые).</p> <p>27.И.п. – стойка ноги врозь, на расстоянии шага и спиной к опоре. Положить руки на опору, локти прямые, пружинящие приседания.</p> <p><b>Упражнения для локтевых суставов.</b></p> <p>17.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью (локти в стороны). Разгибание рук в локтевых суставах до отказа, а затем вернуться в и.п.</p> <p>18.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью (локти в стороны). Круговые движения предплечьями внутрь и наружу.</p> <p>19.И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, кисти переплетены, локти в стороны. Выпрямить руки вперед до отказа с разворотом ладоней наружу.</p> <p>20.И.п. – стоя на коленях, прямые руки на полу. Наклониться грудью в полу и постараться достать плечами до пола.</p> <p>21.И.п. – сидя на полу (колени согнуты). Положить одну руку на колено. Пружинно разгибать ее в локтевом суставе, активно помогая другой рукой.</p> <p>22.И.п. – сидя на полу, колени согнуты. Взять гантель хватом снизу и положить руку на колено. Максимально сгибать и разгибать руку в локтевом суставе.</p> <p>23.И.п. – стоя боком, взявшись одной рукой хватом сверху за опору (подоконник, спинка стула). Максимально разогнуть руку в локтевом суставе и присесть так, чтобы рука составляла одну прямую с плечом, а затем вернуться в и.п. Потом повернуться другим боком и сделать то же, сменив положение рук.</p> <p>24.И.п. – сидя на стуле, опустить руки между коленями так, чтобы локти находились на уровне колен, а ладони рук были соединены друг с другом. Пружинно сгибая колени, надавливайте на локтевые суставы.</p> <p><b>Упражнения для лучезапястных суставов</b></p> <p>15.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. Вращать кистями внутрь и наружу. Упражнение можно выполнять с гантелями.</p> <p>16.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Сгибание и разгибание кистей рук вверх и вниз.</p> <p>17.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони соединены. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением - вправо и влево .</p> <p>18.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Вращение кистями в одну и другую стороны.</p> <p>19.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Выпрямление рук вперед ладонями наружу.</p> <p>20.И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью , ладони соединены. Ритмичными движениями разводите руки в стороны, но так, чтобы кисти не разводились.</p> <p>21.И.п. – положить ладони на стол пальцами к себе. Медленно отклонить туловище назад, надавливая на кисти, не отрывая при этом ладони от стола.</p> <p><b>Упражнения для тазобедренных суставов</b></p> <p>35.И.п. – стойка ноги врозь (вместе). Пружинящие наклоны туловища к ногам.</p> <p>36.И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения (вращения) тазом вправо и влево.</p> <p>37.И.п. – широкая стойка ноги врозь (как можно шире), руки на поясе. Пружинящие приседания на правой , а затем левой ноге. Упражнение можно выполнять с поворотом туловища вправо и влево, опираясь руками на согнутую ногу.</p> <p>38.И.п. – стоя боком к опоре, руки на опоре. Махи ногами</p>
--	--	---

		<p>вперед – вверх; назад, в сторону.</p> <p>39.И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на опоре. Глубокие приседания, стараться как можно ниже опустить таз (при приседаниях спина прямая, колени развернуты в стороны, пятки от пола не отрывать.).</p> <p>40.И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз. Разводить и сводить ноги до предела, поочередно передвигая носки и пятки.</p> <p>41.И.п. – в полушпагате или шпагате. – пружинящие движения, опираясь руками о пол или держась за опору (шпагат можно выполнять) продольно или поперечно).</p> <p>42.И.п. – стоя лицом к опоре. Наклоны туловища к ноге.</p> <p>43.И.п. – стоя боком к опоре, одна нога на опоре. Чередование наклонов туловища вниз и в сторону к ноге, которая находится на опоре.</p> <p>44.И.п. – сед ноги вместе (врозь). Наклоны туловища к ногам. При наклонах стараться достать грудью ног или пола.</p> <p>45.И.п. – сидя на полу, левая нога прямая – впереди, правая согнута в колене – в сторону. Пружинящие наклоны туловища к выпрямленной (левой) ноге. Затем поменять положение ног.</p> <p>46.И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, ступни ног вместе, руки на коленях. Давить руками на колени, медленно разводить их, выполняя пружинящие движения.</p> <p>47.И.п. – сидя на полу, ноги скрестно («по-турецки»), руки на стопах ног. Наклоны туловища вперед.</p> <p>Из положения лежа.</p> <p>48.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Махи ногами вперед, в сторону.</p> <p>49.И.п. – лежа на спине. Поочередно подтягивать к туловищу согнутые в коленях ноги.</p> <p>50.И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения одной ногой.</p> <p>51.И.п. - - лежа на спине с разведенными в стороны ногами. Захватить колени руками, притягивать прямые ноги ближе к телу, одновременной разводить их в стороны.</p> <p><b>Упражнения для голеностопных суставов</b></p> <p>17.И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Поднимание и опускание на носках.</p> <p>18.И.п. – стоя на носках на краю возвышения, держась руками за опору. Пружинистые покачивания одновременно на двух ногах (или поочередно на каждой) с опусканием пяток как можно ниже уровня опоры.</p> <p>19.Ходьба на носках («высоких пальцах»).</p> <p>20.Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p>21.И.п. – упор присев. Опираясь тыльной частью стоп сесть на пятки.</p> <p>22.И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Опираясь на руки, поднять колени к груди как можно выше, постараться встать на оттянутые носки.</p> <p>23.И.п. – сидя на полу. Взять голень одной ноги руками и медленно вращать ею по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.</p> <p>И.п. – сидя, ноги вместе, руки сзади. Одновременное (или поочередное) сгибание и разгибание носков.</p> <p>Упражнение 1. «Замок»</p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– хват за головой правой рукой за левый локоть, подтянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;</li> <li>– за спиной хват кистями, правая рука сверху, левая снизу, фиксация, затем поменять положение рук.</li> </ul> <p>Упражнение 2. «Карандаш между лопатками»</p> <p>И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кисти в «замок» внизу</p>
--	--	---



		<p>сзади. Руки оттянуть назад, лопатки свести, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 3. «Взгляд на пятку» И.п. – лежа на животе с опорой: а) на предплечья; б) на кисти, носки вытянуты: – медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, зафиксировать позу 30". Выполнить упражнение в другую сторону; – прогнуться, не отрывая от пола низ живота.</p> <p>Упражнение 4. «Кошка под забором» И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч. – подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу; – подать плечи вперед – вверх, прогнуться. 10 – 15 повторов в положении «а», фиксация позы 1 – 2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, в этой позе возможны дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнение 5. «Выкрут» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки как можно дальше назад, зафиксировать позу, медленно вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 6. «Качалка» И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища: – на выдохе согнуть ноги в коленях, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, зафиксировать позу; – прогнуться, хват за нижнюю часть голени, зафиксировать позу, покачивания на нижней части живота.</p> <p>Упражнение 7. «Верблюд» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч: – наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать позу; – пальцами коснуться носков стоп, зафиксировать позу; – ладони на полу, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 8. «Кувырок» И.п. – лежа на спине, руки в «замке» под коленями: – согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать позу; – коснуться носками пола за головой, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 9. «Складка» И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты: – поднять ноги вверх, руки вытянуть вперед. Опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать позу; – ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 10. «Перочинный ножик» И.п. – сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперед: – на выходе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать позу; – не сгибая коленей, взять носки на себя, голову поднять, спина прямая, зафиксировать позу; – пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками охватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать позу, поменять положение ног.</p> <p>Упражнение 11. «Печать» И.п. – лежа на спине, руки врозь: – не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, зафиксировать позу; – то же левой ногой.</p> <p>Упражнение 12. «Обратная связь» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p>
--	--	--

		<p>– согнуть левую ногу захватом за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу. Зафиксировать позу, поменять позиции ног;</p> <p>– перевести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.</p> <p>Упражнение 13. «Лотос» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <p>– согнуть ноги в коленных суставах и соединить стопы; с помощью рук, надавливая предплечьем на голени, отпустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, зафиксировать позу;</p> <p>– поднять пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, зафиксировать позу; поменять позиции ног.</p> <p>Упражнение 14. «Кузнечик» И.п. – сидя на коленях, ступни в сторону:</p> <p>– сесть на пол между пятками, опора на внутреннюю поверхность голени и ступней, руки сверху на колени, зафиксировать позу;</p> <p>– держась за голени, опуститься спиной на пол, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 15. «Штопор» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <p>– согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, зафиксировать позу; поменять положение ног;</p> <p>– максимально согнутая в колене левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать позу; смена позиции;</p> <p>– взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать позу; сменить положение ног.</p> <p>Упражнение 16. «Аршин» И.п. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:</p> <p>– на выдохе наклон вперед, захватить руками стопы, зафиксировать позу;</p> <p>– постараться лечь грудью на пол, зафиксировать позу;</p> <p>– немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, зафиксировать позу.</p> <p>Упражнение 17. «Пистолет» И.п. – лежа на полу, руки вдоль туловища:</p> <p>– колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, зафиксировать позу;</p> <p>– поменять ногу.</p> <p>Упражнение 18. «Автомат» И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:</p> <p>– согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать позу;</p> <p>– завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью об пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать позу;</p> <p>– то же другой ногой.</p> <p>Упражнение 19. «Лук» И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой:</p> <p>– хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу;</p> <p>– рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад – вверх, зафиксировать позу;</p> <p>– выполнить упражнение в другую сторону.</p>
--	--	--

		Упражнение 20. «Буква О» И.п. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч: – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать позу; поменять ноги; 24.упор впереди, стопы вывернуть, носки вместе, зафиксировать позу с опорой на тыльные поверхности стоп.
--	--	--

## 2.5 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

На этапах начальной подготовки главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

### 2.5.1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В таблицах 10 – 14 представлен материал по предметной области «Избранный вид спорта» для обучающихся первого и второго годов обучения.

#### Первый и второй годы обучения

Таблица 10

<i>Техника нападения</i>		
Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
Нападающий удар НП 1	Упр.1 И.п- о.с. имитация нападающего удара без мяча	20-30 раз
	Упр.2 И.п-о.с имитация нападающего удара с теннисным мячом с последующим броском	
	Упр.3 И.п- с резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и захватив прямой рукой амортизатор, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх – имитация нападающего удара.	15-20 раз каждой рукой
	Упр.4 И.п –нападающий удар по в/м с собственного подбрасывания в стену без прыжка	20-30 раз
	Упр.5И.п- нападающий удар по в/м с подбрасывания мяча тренером, в стену без прыжка	20-30 раз
	Упр.6 И.п- выполнение обманных ударов с собственного подбрасывания в стену	20-30 раз 20-30 раз
	Упр.7 И.п – имитация разбега для нападающего удара без мяча	20-30 раз
	Упр.8 И.п- выполнение нападающего удара по неподвижному закрепленному мячу в прыжке с разбега	
	Упр.9 И.п – выполнение нападающего удара теннисным мячом в прыжке с разбега в стену	
Нападающий удар НП 2	Упр.1 И.п – нападающий удар по в/м с собственного подбрасывания в стену без прыжка	20-30 раз
	Упр.2 И.п- нападающий удар по в/м с подбрасывания мяча тренером в стену без прыжка	20-30 раз
	Упр.3 И.п- выполнение обманных ударов с собственного подбрасывания в стену	20-30 раз 20-30 раз
	Упр.4 И.п – имитация разбега для нападающего удара без мяча	20-30 раз
	Упр.5 И.п- выполнение нападающего удара по неподвижному закрепленному мячу в прыжке с разбега	
	Упр.6 И.п – выполнение нападающего удара теннисным мячом в прыжке с разбега через сетку	20-30 раз 20-30 раз
	Упр.7 И.п – выполнение обманного удара в/м в прыжке с разбега через сетку с подбрасывания мяча тренером	20-30 раз
	Упр.8 И.п - выполнение нападающего удара в/м в прыжке с разбега через сетку с подбрасывания мяча тренером	20-30 раз
	Упр.9 И.п - выполнение нападающего удара в/м в прыжке с разбега через сетку с собственного подбрасывания	20-30 раз
	Упр.10 И.п - выполнение обманного удара в/м в прыжке с разбега через сетку с подбрасывания мяча тренером с переводом вправо - влево	20-30 раз в каждую сторону

Таблица 11

**Передача мяча снизу**

Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
<i>Передача мяча снизу</i>	Упр.1 И.п – о.с. имитация стойки приема мяча снизу и перемещения в стойке приставными шагами в стороны, перемещения вперед, назад	1-3 мин
	Упр.2 И.п – о.с. прием мяча снизу, набрасываемых партнером	20-30 раз
	Упр.3 И.п – о.с. передача мяча снизу в стену, соблюдая технику приема	10-20 раз
	Упр.4 И.п – о.с. передача мяча снизу над собой, пытаться удержать мяч	5-10 раз
	Упр.5 И.п – о.с. передача мяча снизу в стену с перемещением влево-вправо	20-30 раз
	Упр.6 И.п – о.с. - в парах - передача мяча снизу с трех метров площадки через сетку с подбрасывания мяча партнером	20-30 раз

Таблица 12

**Передача мяча сверху**

Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
<i>Передача мяча сверху</i>	Упр.1 И.п – имитация правильного обхвата мяча пальцами	20-30 раз 20-30 раз 20-30 раз 20-30 раз 20-30 раз 20-30 раз 20-30 раз 10-15 раз 20-30 раз 20-30 раз 20-30 раз
	Упр.2 И.п – имитация правильного обхвата мяча пальцами – отпустить мяч и после отскока от пола вновь поймать в правильном расположении пальцев на мяче	
	Упр.3 И.п - имитация правильного обхвата мяча пальцами с отбиванием мяча от пола подряд	
	Упр.4 И.п – имитация правильного обхвата мяча пальцами с отбиванием мяча от стены подряд	
	Упр.5 И.п – имитация правильного обхвата набивного мяча с отбиванием мяча от стены вверх-вперед до 1-1,5 метров над головой	
	Упр.6 И.п – о.с. броски и ловля волейбольного мяча в стену подряд	
	Упр.7 И.п – о.с. в парах броски и ловля волейбольного мяча	
	Упр.8 И.п – о.с. передача сверху (броски и ловля) над собой подряд	
	Упр.9 И.п – о.с. в парах – передача сверху над собой затем передача партнеру	
	Упр.10 И.п – о.с. передача сверху в стену волейбольным мячом подряд	
	Упр.11 И.п – о.с. передача сверху в стену волейбольным мячом в перемещении	

Таблица 13

**Подача**

Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
<i>Верхняя прямая подача: НП 1</i>	<i>Освоение подброса мяча.</i> <u>Упр.</u> И. п. – О.с. Мяч на ладони левой (правой) руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол	15–20 раз.
	<i>Освоение ударного движения.</i> <u>Упр.</u> И. п. – О.с. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой (правой) руки – для прямой верхней подачи. <u>Упр.1.</u> И. п. – О.с. 1 – ноги слегка согнуть, левую (правую) ногу поставить вперед; 2 – левую (правую) руку поднять на уровень груди; 3 – правую (левую) руку согнуть в локтевом суставе, поднять и отвести в положение замаха, взгляд сосредоточить на мяче. 4 - имитация ударного движения. <u>Упр.2.</u> И. п. – О.с. сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной	20-30 раз

	<p>вперед–вверх левой (правой) руки – для прямой верхней подачи.  <u>Упр.3.</u> И. п. – О.с. Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи.          Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера;          1 – первый номер начинает движение рукой вперед – вверх, второй оказывает сопротивление;  <u>Упр.4.</u>И. п. – О.с. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх.  <u>Упр.5.</u> С теннисным мячом. И.п. – О.с.          1 – и.п. Рука с т/м за головой;          2 – выпрямление руки вперед-вверх и бросок т/м вперед.  <u>Упр.6.</u> И. п. – О.с. Многократные подбрасывания т/м из и.п. с дальнейшим его падением на пол.  <u>Упр. 7.</u> И. п. – О.с. Многократные подбрасывания в/м с дальнейшим его падением на пол.  <u>Упр.8.</u> Упражнение в паре.          И.п. – О.с. 2 –ой номер стоит напротив и держит в/м на вытянутых вперед-вверх руках.          1 – первый делает замах;          2 – выполняет ударное движение по в/мячу.  <u>Упр.9.</u> И.п. – О.с. С волейбольным мячом. В/м в левой (правой) руке на уровне груди;          1 – подбросить мяч вертикально, выполнить замах правой (левой) рукой;          2 – выполнить ударное движение кистью по подброшенному В/м.  <u>Упр.10.</u> И. п. – О.с. Выполнить верхнюю прямую подачу в стену, стоя на расстоянии 6 – 8м от стены с собственного подбрасывания.  <u>Упр. 11.</u> И. п. – О.с .Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждого игрока команды по одному мячу. Задача: используя технику верхней прямой подачи, мяч перебросить через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.  <u>Упр.12</u> И. п. – О.с. Игрок принимает стойку готовности в 4-6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить мяч через сетку.</p>	<p>20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          20-30 раз          5-7 мин          20-30 раз</p>
<p><i>Верхняя          прямая          подача:          НП 2</i></p>	<p><u>Упр.1.</u>И. п. – О.с. – имитация техники выполнения верхней прямой подачи с теннисным мячом  <u>Упр. 2</u> И. п. – О.с. в парах с набивными мячами – бросать мяч друг другу из за головы прямыми руками на расстоянии 3-4 метров  <u>Упр.3</u> И. п. – О.с. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх.  <u>Упр. 4</u> И. п. – О.с.          В/м в левой (правой) руке на уровне груди;          1 – подбросить мяч вертикально, выполнить замах правой (левой) рукой;          2 – выполнить ударное движение кистью по подброшенному В/м.  <u>Упр. 5</u> И. п. – О.с. Поддачи в стену на расстояние 6-8 метров  <u>Упр.</u> Броски в/м через сетку с 6-и метров площадки в технике верхней прямой подачи  <u>Упр. 6</u> И. п. – О.с.Поддачи с 6-и метров площадки через сетку  <u>Упр. 7</u> На точность. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждого игрока команды по одному мячу. Задача: используя технику верхней прямой подачи, мяч перебросить через сетку в определенную половину площадки команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.  <i>На точность:</i>  <u>Упр.8</u> И. п. – О.с .Поддачи в стену на расстояние 6-8 метров в определенную зону размером 2-3 метра  <u>Упр.9</u> И. п. – О.с. Броски в/м через сетку в технике верхней прямой подачи в определенную зону площадки</p>	<p>20-30 раз          20-30 раз          каждой          рукой          20-30 раз          5-7 мин          20-30 раз          5-7 мин          20-30 раз</p>

	<i>Упр.10</i> И. п. – О.с. Подачи с 6-и метров площадки через сетку в левую или правую половину площадки	20-30 раз 20-30 раз
--	--	------------------------

Таблица 14

### *Техника защиты*

Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
<i>Перемещение и стойки</i>	Упр.1 И.п - стойка основная, низкая, высокая - имитация Упр.2 И.п – о.с.- перемещение приставными шагами боком (правым, левым) Упр.3 И.п – о.с. перемещение спиной вперед Упр.4 И.п – о.с. перемещение в движении поворачиваясь на 180 градусов Упр.5 И.п – о.с.- перемещение скрестными шагами боком (правым, левым) Упр.6 И.п – о.с.- перемещение, сочетая скрестные и приставные шаги (правым, левым)	
	Упр.7 И.п – н.с. из низкого седа встать в опору на одно колено, вернуться в исходное положение, то же - поменять опору на колено Упр.8 И.п – н.с. из низкого седа перенести вес тела на одну ногу, затем на другую Упр.9 И.п – н.с. стоя на коленях принять мяч снизу посланный партнером Упр.10 И.п – н.с. стоя на коленях принять мяч сверху посланный партнером Упр.11 И.п – н.с. сед на левом (правом) бедре с последующим перекатом на бок (на матах, на полу) Упр.12 И.п – н.с. сед на левом (правом) бедре с последующим перекатом на бок (на матах, на полу), быстро вернуться в исходное положение	

Тренер-преподаватель последовательно и целенаправленно формирует устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

## **2.5.2 ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Тактика нападения*

#### *1.Индивидуальные действия:*

- выбор места у сетки для выполнения передачи (сверху, снизу);
- выполнение обманного удара (второй передачи) в «свободное» место;
- подача верхняя прямая в зоны – по заданию;

#### *2.Групповые действия:*

- выбор места пасующего и нападающего для выполнения атакующего удара из зоны 4 (3,2);
- передача мяча сильнейшему нападающему находящемуся на линии;

#### *3.Командные действия:*

- вторую передачу выполнять нападающему, к которому пасующий обращен лицом (спиной)
- нападающие действия организовывать только через связующих игроков;
- равномерно загружать в нападении все три зоны -4,2,3

### *Тактика защиты*

#### *1.Индивидуальные действия:*

- выбор способа приема мяча через сетку (сверху, снизу), от передачи через сетку – выход в зону удара;

передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока слабо владеющего приемом мяча.

**2. Групповые действия:**

взаимодействия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при выполнении *второй* передачи;

взаимодействия игроков задней и передней линии при выполнении первой передачи;

взаимодействия игроков зон 6, (5, 1) с игроком зоны 3 (2,4) при приеме подачи.

**3. Командные действия:**

система игры в защите с применением различных вариантов страховки;

переход от командных действий в подаче к действиям в защите;

переход от командных действий в приеме подачи к действиям в нападении и далее к действиям в защите.

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, подводящие упражнения).

3.Чередование изученных тактических 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.

Более подробно упражнения по интегральной подготовке представлены в Приложении 4.

### 2.5.3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В таблицах 15 - представлен материал по предметной области «Избранный вид спорта» для обучающихся третьего года обучения.

#### Третий год обучения

Таблица 15

##### Техника нападения

Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
Нападающий удар Нп 3	Упр.1 И.п- выполнение нападающего удара по неподвижному закрепленному мячу в прыжке с разбега	20-30 раз
	Упр.2 И.п –нападающий удар с разбега в прыжке по в/м с собственного подбрасывания через сетку	20-30 раз
	Упр.3 И.п- нападающий удар с разбега в прыжке по в/м с подбрасывания мяча тренером через сетку	20-30 раз 20-30 раз
	Упр.4 И.п- выполнение обманных ударов с собственного подбрасывания через сетку	20-30 раз
	Упр.5 И.п – выполнение нападающего удара теннисным мячом в прыжке с разбега через сетку с подброса тренера	20-30 раз
	Упр.6 И.п – выполнение обманного удара в/м в прыжке с разбега через сетку с подброса тренера	20-30 раз 20-30 раз
	Упр.7 И.п - выполнение нападающего удара в/б в прыжке с разбега через сетку с подброса тренера	20-30 раз
	Упр.8 И.п - выполнение нападающего удара в/б в прыжке с разбега через сетку с собственного подброса	20-30 раз
	Упр.9 И.п - выполнение обманного удара в/м в прыжке с разбега через сетку с	20-30 раз в каждую





<i>Верхняя прямая подача</i>	<u>Упр.1</u> И. п. – О.с. – имитация техники выполнения верхней прямой подачи с теннисным мячом	20-30 раз
	<u>Упр. 2</u> И. п. – О.с. в парах с набивными мячами – бросать мяч друг другу из за головы прямыми руками на расстоянии 3-4 метров	20-30 раз
	<u>Упр.3</u> И. п. – О.с. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх.	20-30 раз каждой рукой
	<u>Упр. 4</u> И. п. – О.с. Подачи через сетку – отработывая технику подачи, подряд	20-30 раз
	<u>Упр. 5</u> И. п. – О.с.Подачи в стену на расстояние 6-8 метров в определенную зону размером 2-3 метра	20-30 раз
	<u>Упр.6</u> И. п. – О.с.Подачи через сетку в левую или правую половину площадки	20-30 раз
	<u>Упр.7</u> И. п. – О.с.Подачи через сетку в зону первой линии (укороченная)	20-30 раз
	<u>Упр. 8</u> И. п. – О.с.Подачи через сетку на заднюю линию (удлиненная)	20-30 раз
	<u>Упр.9</u> И. п. – О.с.Подачи через сетку в определенную зону размером 4-5 метра	20-30 раз
	<u>Упр. 10</u> И. п. – О.с.Подачи через сетку меняя место подачи на лицевой линии	20-30 раз
	20-30 раз	

Таблица 19

**Техника защиты**

Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
<i>Перемещение и стойки</i>	Упр.1 И.п - стойка основная, низкая, высокая - имитация	
	Упр.2 И.п – о.с.- перемещение приставными шагами боком (правым, левым)	
	Упр.3 И.п – о.с. перемещение спиной вперед	
	Упр.4 И.п – о.с. перемещение в движении поворачиваясь на 180 градусов, 360 градусов,	
	Упр.5 И.п – о.с.- перемещение скрестными шагами боком (правым, левым)	
	Упр.6 И.п – о.с.- перемещение, сочетая скрестные и приставные шаги (правым, левым)	
	Упр. 7И.п – о.с. перемещение со сменой направления бега по сигналу	
	Упр. 8 И.п – о.с. – перемещение по направлению «зигзаг»	
	Упр.9 И.п – н.с. из низкого седа встать в опору на одно колено, вернуться в исходное положение	10-15 раз
	Упр.10 И.п – н.с. из низкого седа перенести вес тела на одну ногу, затем на другую	10-15 раз
	Упр.11 И.п – н.с. стоя на коленях принять мяч снизу посланный партнером	10-15 раз
	Упр.12 И.п – н.с. стоя на коленях принять мяч сверху посланный партнером	10-15 раз
	Упр.13 И.п – н.с. сед на левом (правом) бедре с последующим перекатом на бок (на матах, на полу)	10-15 раз
	Упр.14 И.п – н.с. сед на левом (правом) бедре с последующим перекатом на бок (на матах, на полу), быстро вернуться в исходное положение	10-15 раз
	Упр.15 И.п – н.с. из низкого седа сделать выпад одной ногой вперед встать на колени - выставив руки вперед опереться ими о пол и мягко сгибая их приземлиться на грудь	10-15 раз
	Упр.16 И.п – н.с. из низкого седа сделать выпад одной ногой вперед принять мяч, посланный партнером, встать на колени и после выставив руки вперед опереться ими о пол мягко сгибая их приземлиться на грудь	10-15 раз
	10-15 раз	

Таблица 20

**Блокирование**

Название приема	Комплексы упражнений	дозировка
-----------------	----------------------	-----------

<i>Блокирование НПЗ</i>	<u>Упр.1</u> И. п. – О.с. Имитация блока на месте у стены, сетки.	
	<u>Упр.2</u> И. п. – О.с. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным, скрестным шагом и бегом.	20-30 раз
	<u>Упр.3</u> И. п. – О.с.Имитация блока в прыжке в парах с касанием ладонями друг друга. То же, но с переносом рук вправо – влево.	20-30 раз 20-30 раз
	<u>Упр.4</u> И. п. – О.с.В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.	20-30 раз 20-30 раз
	<u>Упр.5</u> И. п. – О.с.Один игрок стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой (на своей стороне), другой имитирует блок, выполняя активное движение руками.	20-30 раз
	<u>Упр.6</u> И. п. – О.с.Игроки в парах, передают мяч над сеткой в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево.	20-30 раз
	<u>Упр.7</u> И. п. – О.с.Блокирование мяча после подброса мяча партнером над сеткой.	
	<u>Упр.8</u> Три игрока в зонах 2, 3, 4 стоят на возвышении – блокирующие имитируют блокирование после перемещения (перемещаясь вправо, влево).	20-30 раз
	<u>Упр.9</u> Тренер набрасывает различными способами мяч над сеткой, игрок осуществляет блокирование, после приземления перемещается вдоль сетки и выполняет повторное блокирование	20-30 раз
	<u>Упр.10</u> И. п. – О.с. Игрок перемещается попеременно в 4 и 2 зоны, при этом соблюдая правильную технику передвижения. В момент прыжка положить кисти рук на мяч, который держат партнеры над сеткой стоящие на подставках.	20-30 раз 20-30 раз

## 2.5.4 ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

### *Тактика нападения*

#### *1.Индивидуальные действия:*

- выбор места у сетки для выполнения передачи (сверху, снизу);
- выполнение обманного удара (второй передачи) в «свободное» место;
- имитация нападающего удара и обман одной рукой (скидка);
- подача верхняя прямая в зоны – по заданию;
- выбор места для подачи в зависимости от ситуации, чередование способов подач;

#### *2.Групповые действия:*

- выбор места нападающего для выполнения атакующего удара из зоны 4 (3,2);
- передача мяча сильнейшему нападающему находящемуся на линии;
- имитация второй передачи и обман (передача мяча через сетку);
- взаимодействие игроков первой линии при первой передаче: игрок зоны 4 с игроком зоны 3, игрок зоны 2 с игроком зоны 3;
- взаимодействие игроков первой линии при второй передаче: игрок зоны 2 с игроками зон 3 и 4;

#### *3.Командные действия:*

- вторую передачу выполнять нападающему, к которому пасующий обращен лицом (спиной)
- нападающие действия организовывать только через связующих игроков;
- равномерно загружать в нападении все три зоны -4,2,3

### *Тактика защиты*

#### *1.Индивидуальные действия:*

- выбор способа приема мяча через сетку (сверху, снизу), от передачи через сетку – выход в зону удара;
- выбор места при страховке партнера, принимающего мяч, нападающих;
- передача мяча через сетку в «свободное» место, либо в игрока слабо владеющего приемом мяча.

#### *2. Групповые действия:*

- взаимодействия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при выполнении *второй* передачи;

взаимодействия игроков задней и передней линии при выполнении первой передачи;  
взаимодействия игроков зон 6, (5, 1) с игроками зон 3 (2,4) при приеме подачи.

### *3. Командные действия:*

система игры в защите с применением различных вариантов страховки;  
расположение игроков при приеме подачи;  
переход от командных действий в подаче к действиям в защите;  
переход от командных действий в приеме подачи к действиям в нападении и далее к действиям в защите.

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Психологическая подготовка**

*1. Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высококонравленной личности спортсмена;
- 2) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 3) развитие волевых качеств.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи.

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

*2. Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит в следующем:

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

### **Средства восстановления в волейболе**

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности; после тренировочного занятия, соревнования.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После соревновательного цикла и тренировочного микроцикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов.

## **2.5.5.СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В систему подготовки спортсменов органически входят соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Для юных волейболистов 9-10 лет проводят соревнования по пионерболу с элементами волейбола, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов.

#### ***Соревнования по физической подготовке***

1. Бег с изменением направления (5х6м).
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### ***Соревнования по технической подготовке***

1. Верхняя передача над собой.
2. Нижняя передача мяча над собой.
3. Поддача верхняя прямая (в пределах площадки).
4. Нападающий удар (5х5 из 4 и 3 зоны)

#### ***Соревнования по игровой подготовке***

1. Пионербол с элементами волейбола (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

В этапах начальной подготовки (9-12 лет) проводятся соревнования по волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке – подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными).

## **2.6 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

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

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

В таблице 21 представлены средства специальной физической подготовки для юных волейболистов на этапе начальной подготовки

Таблица 21

*СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

Физическое качество	Формы проявления специальных физических качеств	Методы воспитания специальных физических качеств	Средства (упражнения)	Подвижные игры
ПРЫГУЧЕСТЬ	Комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений с оптимальной амплитудой движений.	-повторный метод; -метод неопредельных усилий (30-50%); - метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций); - соревновательный метод; - игровой метод	- прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами: а) из глубокого приседа: с помощью рук 6-8 раз и 4-5 подходов без помощи рук 6-8 раз; б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 ) без отягощения 6-8 раз; в) из приседа (угол между бедром и голенью 120) без отягощения 8-10 раз; - выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа: с помощью рук 4-5 раз, без помощи рук 3-4 - прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см 10 раз 3-4 подхода. - приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; - то же с прыжком вверх. - 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). -многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления; - прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; - напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд; - прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты; -спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх; - прыжки на одной и обеих ногах	«Удочка», «Лиса и куры», «Эстафета пингвинов», «Волк во рву», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Цепочка», «Прыгуны», «Кузнечики»

			<p>с преодолением препятствий (набивные мячи);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;</li> <li>- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами;</li> <li>- прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте;</li> <li>- прыжки опорные;</li> <li>- прыжки со скакалкой;</li> <li>-разнообразные подскоки;</li> <li>-многократные прыжки с места и разбега в сочетании с ударом по мячу.</li> <li>- бег по крутым склонам.</li> <li>- прыжки через рвы, канавы.</li> <li>- бег по песку без обуви.</li> <li>- бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</li> </ul>	
<p><b>БЫСТРОТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к быстрому реагированию на мяч, действия партнеров и соперников;</li> <li>- способность к быстрому началу движений;</li> <li>- способность к быстрому выполнению технических приемов и их элементов;</li> <li>- способность к быстрой перемещений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повторный метод;</li> <li>- игровой;</li> <li>- соревновательный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) 2-3 серии по 10-25 раз в одну серию;</li> <li>- ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3, 6, 9 м),</li> <li>- «челночный бег» 4-6 раз 2х3, 2х6, 2х9;</li> <li>-бег приставными, скрестными шагами;</li> <li>-бег 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.</li> <li>-бег с остановками и изменением направления;</li> <li>- «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.</li> <li>- 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 о, прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в</li> </ul>	<p>«Вызов номеров»; «День и ночь»; «Охотники и утки»; «Мяч по кругу»; «Звездная эстафета»; «Мяч в сетку»; «Живая цель»; «Догони партнера»; «Увертка»; «Мяч за черту»; «Подбивший мяч»; «Отруби хвост дракону» и т.д.</p>

		стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.	
		<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</b></p> <p>1. 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).</p> <p>2. 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).</p> <p>3. то же, но опираясь о стену пальцами.</p> <p>4. отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>5. упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.</p> <p>6. из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).</p> <p>7. тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).</p> <p>8. многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).</p> <p>9. броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).</p> <p>10. многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его.</p> <p>11. ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.</p> <p>12. упражнения с кистевым эспандером;</p> <p>13. сжимание теннисного (резинового) мяча;</p>	



			<p>14.многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.</p> <p>15.многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее;</p> <p>16. многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера);</p> <p>17. броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.;</p> <p>18.многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направление первой и второй передач).</p> <p>19. то же в рамках командных действий.</p> <p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</b></p> <p>1.круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;</p> <p>2.упражнения с резиновыми жгутами, амортизаторами;</p> <p>3.стоя спиной к гимнастической (жгут укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед;</p> <p>4. то же одной рукой (правой, левой);</p> <p>5. то же, но жгут укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.</p> <p>6. стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, понимание прямых рук вверх и отведение назад;</p> <p>7.то же, но круги руками;</p> <p>8. упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе;</p> <p>9. броски мяча снизу одной и двумя руками;</p> <p>10. броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо;</p> <p>11 броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6м;</p> <p>12. с набивным мячом в руках у стены (2-3м) в ответ на сигнал</p>	
--	--	--	---	--

			<p>бросок снизу, сверху;</p> <p>13. упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).</p> <p>14. подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).</p> <p>15. подачи мяча слабой рукой.</p> <p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</b></p> <p>1. броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке;</p> <p>2. броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;</p> <p>3. имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1кг);</p> <p>4. метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.</p> <p>5. соревнование на точность метания малых мячей.</p> <p>6. совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновом амортизаторе. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой;</p> <p>7. спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторе;</p> <p>8. многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки;</p> <p>9. чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторе. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).</p> <p>10. В парах. С набивным мячом в руках бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед или вверх вперед. То же, но бросок через сетку;</p> <p>11. бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p> <p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при блоке.</b></p> <p>1. прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с</p>	
--	--	--	--	--

			<p>подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновом амортизаторе: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивание);</p> <p>2. 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. игрок располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180о и в прыжке отбить его в стену.</p> <p>3. то же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. 4. то же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.</p> <p>5. перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.</p> <p>6. многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторе.</p> <p>7. передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.</p> <p>8. то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180о.</p> <p>9. то же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.</p> <p>10. то же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.</p> <p>11. передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.</p> <p>12. то же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.</p> <p>13. перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p> <p>14. двое занимающихся стоят у</p>
--	--	--	--

			<p>сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.</p> <p>15. то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.</p> <p>16. упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.</p> <p>17. 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.</p> <p>18. нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует. Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.</p>	
--	--	--	--	--

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

## 2.7 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельность и активность - основной вектор взросления. От того, как будут заложены основы самостоятельности и активности на начальном этапе обучения, будет зависеть решение задач физического воспитания.

С помощью заданий выполняемых самостоятельно решаются следующие учебно-воспитательные задачи:

- 1) приобретение и закрепление новых знаний;
- 2) выработка умения применять знания в решении практических задач;
- 3) формирование основ техники волейбола;
- 4) подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы;
- 5) формирование умений и навыков творческого характера, умения применять знания в усложненной ситуации.

Самостоятельная работа рассматривается в подготовке юного спортсмена, как фактор овладения определенными умениями и навыками. Самостоятельная работа обучающихся может способствовать более качественному освоению двигательных

действий, которыми они овладевают в процессе спортивной подготовки на учебно-тренировочных занятиях. Также данный вид деятельности можно рассматривать как один из способов совершенствования основных физических качеств и координационных способностей.

При этом необходимо учитывать физиологические особенности обучающегося, чувствительные периоды развития двигательных качеств и уровень адаптации к физическим нагрузкам в различные возрастные периоды.

Самостоятельная работа выполняется без непосредственного участия тренера, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом обучающиеся, сознательно стремятся достигнуть поставленной цели - это форма организации их учебной деятельности, осуществляемая под прямым или косвенным руководством преподавателя, в ходе которой спортсмены преимущественно или полностью самостоятельно выполняют различного вида задания с целью развития знаний, умений, навыков. В процессе самостоятельной работы наиболее полно выявляются индивидуальные способности спортсменов, их наклонности и интересы, которые способствуют развитию умения анализировать факты и явления, учат самостоятельному мышлению, которое приводит к творческому развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов, представлений, своей позиции.

Тренер оформляет самостоятельную работу обучающихся по своему усмотрению, в разных формах (теоретических, практических). При этом тренеру необходимо тщательно ориентировать обучающихся на обязательное соблюдение санитарно-гигиенических условий для их выполнения, обращать особое внимание на обеспечение ими безопасности во время упражнений, имея в виду подготовленность места - отсутствие лишних предметов, выступов и т. д. Важно также, чтобы тренер наглядно показывал задаваемые упражнения, уточнял строгую нагрузку, соответствующую состоянию здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Количество упражнений, для самостоятельной работы должно быть таким, чтобы их выполнение не превышало 15-20 мин. Чтобы польза от данного вида деятельности была более результативной, тренеру необходимо добиваться постоянного контроля. Контроль за выполнением самостоятельных заданий должен осуществляться в конце проведенных мероприятий.

Самоподготовка способствует приобретению приемов и навыков самостоятельной работы, умений разумно расходовать и распределять свое время, накапливать и усваивать необходимую для успешного обучения и профессионального становления информацию. Она развивает у учеников такие качества, как организованность, дисциплинированность, инициативность, волю; вырабатывает мыслительные умения и операции (анализ, синтез, сравнение, сопоставление и др.), учит самостоятельному мышлению, позволяет сформировать свой собственный стиль работы, наиболее полно соответствующий личным склонностям и познавательным навыкам.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На основании Устава школы гл. 3 «Образовательный процесс» п. 3.11 «Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном положением «О порядке приема обучающихся на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам, основания перевода, отчисления и восстановления в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив - Изумруд».

Нормативные требования для приема обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения представлены в таблице 22.

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

Таблица 22

**Нормативы по общей физической подготовки для приема поступающих в МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив – Изумруд» на отделение «Волейбол» для ЗАЧИСЛЕНИЯ на этап начальной подготовки первого года обучения необходимо набрать не менее 30 баллов**

п/п	Нормативные требования	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1.	Рост (см)	130-155	125-150	120-145	115-140	110-135
2.	Челночный бег (5X6 м) (с)	14.0-12.2	14.5-12.4	15.0-12.6	15.5-12.8	16.0-13.0
3.	Прыжок в длину с места	140-150	130-145	120-140	110-135	100-120

#### **Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации**

Согласно гл.3 «Образовательный процесс» Устава МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» п. 3.19 «Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка, периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Целью аттестации является:

1.обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважение их личности и человеческого достоинства;

2.установление фактического уровня знаний, умений и навыков в избранном виде спорта с программными требованиями учебного плана;

3.соотнесение этого уровня с требованиями и нормами, заложенными в реализуемых программах) во всех группах;

4. контроль за выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебного материала.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на всех этапах обучения при условии количественного и качественного выполнения программы обучения.

Промежуточная аттестация принимается в форме контрольно-переводных испытаний. К ним допускаются все обучающиеся школы, имеющие врачебный допуск на день проведения испытаний.

Для определения уровня знаний в предметной области: «Теория и методика физической культуры и спорта» предлагаются вопросы, включающиеся в себя материал, изученный на теоретических занятиях.

Для определения уровня физической и технической подготовленности используются тесты – упражнения, составленные для каждой возрастной группы с учетом нормативных требований (табл. с 23 по 31).

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию, вправе пройти ее по соответствующему курсу обучения, не более двух раз в сроки, определяемые спортивной школой. В указанный период не включаются время болезни обучающегося.

### *ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ*

#### **Примерный перечень вопросов по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»**

**1. Кто был основателем игры в волейбол?**

- А Пьер де Кубертен.
- Б Уильям Дж Морган.

**2. Какие задачи решает физическая культура в жизни человека?**

- А Быть здоровым, сильным, ловким, бодрым, красивым.
- Б Быть больным, уставшим, недовольным.

**3. Размер волейбольной площадки?**

- А 18х9м.
- Б 18х18м.

**4. Сколько костей в организме человека?**

- А 206
- Б 100

**5. Для чего необходимо соблюдать режим дня?**

- А Чтобы мама не ругалась.
- Б Для того, чтобы быть здоровым, сильным, дисциплинированным.

За каждый правильный ответ обучающемуся выставляется 2 балла. Максимальное количество набранных баллов составляет 10. Варианты вопросов представлены в Приложении 2.

Таблица 23

#### **Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся по общей физической подготовке**

№п/п	Вид испытания	норматив	балл	норматив	балл
1.	Челночный бег 5х6м	12.2	18	12.0	18
		12.4	15	12.4	15
		12.8	10	12.8	10
		13.2	5	13.2	5

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся по специальной физической подготовке**

№п/п	Вид испытания	норматив	балл	норматив	балл
1.	Прыжок в длину с места	175	18	180	18
		159	15	165	15
		143	10	149	10
		127	5	140	5

Если результат, показанный обучающимися в тесте «Прыжок в длину с места» превышает максимальный результат в тесте, то ему за каждый норматив начисляется поощрительные **2 балла**. За результат, показанный обучающимися в тесте «Челночный бег 5Х6 м» превышает максимальный результат в тесте, то ему за каждый норматив начисляется **1** поощрительный балл. Максимальный балл, который может получить обучающийся в предметной области «Общая физическая подготовка» и составляет 19 баллов (с учетом поощрительных баллов). Максимальный балл, который может получить обучающийся в предметной области «Специальная физическая подготовка» составляет 20 баллов (с учетом поощрительных баллов).

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся в избранном виде спорта «Волейбол»**

№ п/п	Контрольное упражнение	16 баллов	12 баллов	10 баллов	Дополнительный балл за качество
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	1
2	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	2	1	1
3	Подача	3	2	1	1

P.S. – учитываются только технически правильное выполнение.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность первой передачи (приема) мяча* преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача (с подброса тренера), нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут



в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его через ленту (рейку), натянутую на расстоянии 1,5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3.

3. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи, послать мяч в площадку. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

Максимальное количество баллов в предметной области «Избранный вид спорта» может составить 51 балл.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Перечень вопросов по теории и методике физической культуры и спорту Промежуточная аттестация ВАРИАНТ 1

#### 1. Когда появился волейбол в России?

А В 1914 году.

Б В 1925 году.

#### 2. С какой целью приходит болельщик на стадион?

А С целью заняться видом спорта.

Б Получить эстетическое, эмоциональное наслаждение.

#### 3. На какие зоны делится волейбольная площадка?

---

#### 4. Что нередко теряет человек при солнечном ударе?

А Терпение;

Б Совесть;

В Сознание;

Г Чувство юмора.

#### 5. Какая кость в скелете человека – самая длинная?

А Бедренная кость;

Б Берцовая кость;

В Ключица;

Г Грудина.

За каждый правильный ответ обучающемуся выставляется 2 балла. Максимальное количество набранных баллов составляет 10. Варианты вопросов представлены в Приложении 3.

Таблица 26

### Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся по общей физической подготовке

№п/п	Вид испытания	норматив	балл	норматив	балл
1.	Челночный бег 5х6м	11.8	18	11.6	18
		12.2	15	12.0	15
		12.6	10	12.4	10
		13.0	5	12.8	5

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся по специальной физической подготовке**

№п/п	Вид испытания	норматив	балл	норматив	балл
1.	Прыжок в длину с места	186	18	192	18
		168	15	171	15
		150	10	155	10
		132	5	139	5

Если результат, показанный обучающимися в тесте «Прыжок в длину с места» превышает максимальный результат в тесте, то ему за каждый норматив начисляется поощрительные **2 балла**. За результат, показанный обучающимися в тесте «Челночный бег 5X6 м» превышает максимальный результат в тесте, то ему за каждый норматив начисляется **1 поощрительный балл**. Максимальный балл, который может получить обучающийся в предметной области «Общая физическая подготовка» и составляет 19 баллов (с учетом поощрительных баллов). Максимальный балл, который может получить обучающийся в предметной области «Специальная физическая подготовка» составляет 20 баллов (с учетом поощрительных баллов).

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся в избранном виде спорта «Волейбол»**

№ п/п	Контрольное упражнение	16 баллов	12 баллов	8 баллов	Дополнительный балл за качество
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	1
2	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	2	1	1
3	Подача	3	2	1	1

P.S. – учитываются только технически правильное выполнение.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность первой передачи (приема) мяча* преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача (с подброса тренера), нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут

в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его через ленту (рейку), натянутую на расстоянии 1,5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3.

3. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в ограниченную коридором (2 м) зону. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

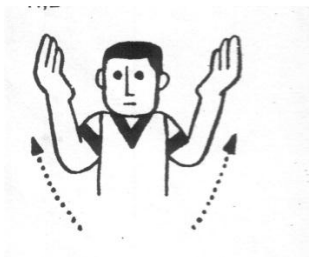
Максимальное количество баллов в предметной области «Избранный вид спорта» может составить 51 балл.

### *ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ*

#### **Перечень вопросов по теории и методике физической культуры и спорту Итоговая аттестация**

1. Недостаток витаминов в организме человека называется:
  - А. авитаминоз;
  - Б. гиповитаминоз;
  - В. гипервитаминоз;
  - Г. бактериоз.
2. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с
  - А. освоения;
  - Б. исходного положения;
  - В. основ техники;
  - Г. подводящих упражнений;
  - Д. подготовительных упражнений.
3. Бег на длинные дистанции развивает:
  - А. гибкость;
  - Б. ловкость;
  - В. быстроту;
  - Г. выносливость.
4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...
  - А. 2
  - Б. 3
  - В. 5
  - Г. 6
5. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?
  - А. круг;
  - Б. треугольник;
  - В. трапецию;
  - Г. ромб.
6. Укажите полный состав волейбольной команды:
  - А. 6 человек, тренер, врач...
  - Б. 10 человек, тренер, массажист, врач...
  - В. 8 человек, тренер, врач, повар....
  - Г. 12 человек, тренер...
7. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
  - А. в 1956 году;
  - Б. в 1957 году;
  - В. в 1958 году;
  - Г. в 1959 году.
8. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
  - А. Да;
  - Б. Нет;

- В. Только при высокой температуре воздуха;  
Г. Только при высокой влажности воздуха.
9. Волейбольная площадка имеет размеры:  
А. 18м X 8м;  
Б. 18м X 9м;  
В. 19м X 9м;  
Г. 20м X 10м.
10. На какие две основные части подразделяют технику игры в волейбол?  
А. техника игры в защите и техника игры в нападении;  
Б. техника игры в защите, техника игры в нападении, тактика нападения и тактика защиты;  
В. тактика нападения и тактика защиты;  
Г. техника игры в защите и тактика нападения.
11. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?  
А. прием мяча, блокирование;  
Б. прием мяча, зонная защита;  
В. блокирование, заслон;  
Г. прием мяча, индивидуальная защита.
12. Поддача в волейболе может выполняться:  
А. только одной кистью руки,  
Б. одной кистью или любой частью руки,  
В. любой частью руки или ноги;  
Г. любой частью тела.
13. В волейболе игрок «либеро» должен отличаться от остальных игроков на площадке:  
А. цветом майки,  
Б. ростом;  
В. размером номера на груди;  
Г. местом расположения на площадке.
14. Высота сетки в мужском волейболе:  
А. 2,43 см;  
Б. 2,10 см;  
В. 2,45 см;  
Г. 2,47 см.
15. Игровое время в волейболе состоит:  
А. из 2 партий по 20 мин;  
Б. из 3 партий по 15 мин;  
В. из 5 партий по 15 мин;  
Г. 5 партий без ограничения времени.
16. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол  
А. нет учета времени;  
Б. 5 секунд;  
В. 3 секунды;  
Г. 8 секунд.
17. Что означает жест судьи?



- А. Вне игры.
  - Б. Мяч ушёл за пределы площадки.
  - В. Ошибка блокировки.
  - Г. Разрешение на подачу.
18. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?
- А 30;
  - Б 35;
  - В 25;
  - Г 40.
19. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?
- А. игрок ударил несколько раз мячом об пол;
  - Б. заступил ногой пространство площадки;
  - В. выполнил прыжок перед подачей;
  - Г. подачу подавал за 2 метра от площадки.
20. Что относится к естественным силам природы, используемым в качестве средств физического воспитания?
- А. солнце, ветер и дождь;
  - Б. ветер, дождь и вода;
  - В. воздух, вода и солнце;
  - Г. солнце, воздух и снег.
21. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:
- А. потереть, почесать;
  - Б. разогреть;
  - В. охладить;
  - Г. постараться положить на возвышение.
22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...
- А. следуют указаниям тренера;
  - Б. переоценивают свои возможности;
  - В. не умеют владеть своими эмоциями;
  - Г. владеют навыками выполнения упражнения.
23. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
- А. развитие физических качеств;
  - Б. поддержание высокой работоспособности;
  - В. сохранение и улучшение здоровья;
  - Г. подготовку к профессиональной деятельности.
24. Кто является основателем современных олимпийских игр?
- А. Жорж Сименон;
  - Б. Пьер де Кубертен;
  - В. Люк Бессон;

Г. Жерар Депардьё.

25. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

За каждый правильный ответ обучающемуся выставляется **0,4 балла**.  
Максимальное количество набранных баллов составляет **10 баллов**.

Таблица 29

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся по общей физической подготовке**

№п/п	Вид испытания	норматив	балл	норматив	балл
1.	Челночный бег 5х6м	11.8	18	11.6	18
		12.2	15	12.0	15
		12.6	10	12.4	10
		13.0	5	12.8	5

Таблица 30

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся по специальной физической подготовке**

№п/п	Вид испытания	норматив	балл	норматив	балл
1.	Прыжок в длину с места	186	18	192	18
		168	15	171	15
		150	10	155	10
		132	5	139	5

Если результат, показанный обучающимися в тесте «Прыжок в длину с места» превышает максимальный результат в тесте, то ему за каждый норматив начисляется поощрительные **2 балла**. За результат, показанный обучающимися в тесте «Челночный бег 5Х6 м» превышает максимальный результат в тесте, то ему за каждый норматив начисляется **1 поощрительный балл**. Максимальный балл, который может получить обучающийся в предметной области «Общая физическая подготовка» и составляет 19 баллов (с учетом поощрительных баллов). Максимальный балл, который может получить обучающийся в предметной области «Специальная физическая подготовка» составляет 20 баллов (с учетом поощрительных баллов).

**Перечень контрольно-нормативных требований для обучающихся в избранном виде спорта «Волейбол»**

№ п/п	Контрольное упражнение	16 баллов	12 баллов	8 баллов	4балла	Дополнительный балл за качество
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	3	2	1	1
2	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	2	1	-	1
3	Подача	4	3	2	1	1

*1. Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*2. Испытания на точность первой передачи (приема) мяча* преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача (с подброса тренера), нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его через ленту (рейку), натянутую на расстоянии 1,5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3.

*3. Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в указанную тренером зону. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

Максимальное количество баллов в предметной области «Избранный вид спорта» может составить 51 балл.

Обучающиеся, успешно освоившие содержание учебных программ за учебный год, решением Педагогического совета, на основании решения экзаменационной комиссии и протоколов контрольных испытаний, переводятся на следующий год или этап обучения. Основанием для перевода является положительная динамика результатов в большинстве контрольных тестов входного и выходного тестирования и выполнение более половины контрольных нормативов.

При переводе обучающегося на следующий этап обучения учитываются показатели промежуточной аттестации, при этом обучающийся должен набрать определенное количество баллов. Основанием для перевода будет считаться, если обучающийся набрал от 50 до 100 баллов. Если обучающийся набрал менее 50 баллов, в этом случае ему предоставляется возможность повторно пройти тестирование (процедура прохождения промежуточной и итоговой аттестации изложена в Положении о прохождении промежуточной и итоговой аттестаций).

Итоговая аттестация проводится по окончании этапа обучения образовательной программы дополнительного образования по волейболу.

Формами итоговой аттестации являются:

- оценка знаний по теории и методике физической культуре и спорту;
- оценка уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности;
- оценка уровня техникой подготовки.

Сроки и порядок проведения контрольно-переводных испытаний утверждаются приказом директора СДЮСШОР. Составляется и утверждается график.

Для проведения итоговой аттестации создается комиссия, в состав которой входит представитель администрации СДЮСШОР, старший тренер-преподаватель, инструкторы-методисты. Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный допуск врача.



## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М., 1982
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999
6. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта, - М., 1998.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой, - М., 1982
10. Приказ Министерства спорта № 730 от 12.09.2013 г. "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
11. Приказ Минспорта России от 12.09. 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
12. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
13. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995
14. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999
15. Спортивные игры /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, - М., 2000
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол.
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Варианты вопросов по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» для группы начальной подготовки первого года обучения**

**ВАРИАНТ 1**

- 1. Кто был основателем игры в волейбол?**  
А Пьер де Кубертен.  
Б Уильям Дж Морган.
- 2. Какие задачи решает физическая культура в жизни человека?**  
А Быть здоровым, сильным, ловким, бодрым, красивым.  
Б Быть больным, уставшим, недовольным.
- 3. Размер волейбольной площадки?**  
А 18х9м.  
Б 18х18м.
- 4. Сколько костей в организме человека?**  
А 206  
Б 100
- 5. Для чего необходимо соблюдать режим дня?**  
А Чтобы мама не ругалась.  
Б Для того, чтобы быть здоровым, сильным, дисциплинированным.

**ВАРИАНТ 2**

- 1. В какой стране зародился волейбол?**  
А Великобритания.  
Б Америка.
- 2. В каком году возникла наша спортивная школа?**  
А 1977 год.  
Б 1966 год.
- 3. Из чего состоит скелет человека?**  
А Из костей и их сочленений.  
Б Из различных костей.
- 4. Кто из олимпийских чемпионов учился в нашей спортивной школе?**  
А Тетюхин Сергей  
Б Апаликов Николай
- 5. Сколько человек находится на площадке во время волейбольного матча?**  
А 6.  
Б 5.

**ВАРИАНТ 3**

- 1. В какой стране зародились Олимпийские игры?**  
А Греция.  
Б Франция.
- 2. Какой инвентарь и оборудование используют в волейболе?**  
А Мяч, сетку, волейбольные стойки.  
Б Ракетку, сетку, стол.
- 3. Для чего волейболисту нужна физическая подготовка?**  
А Чтобы быть сильным, ловким, смелым.  
Б Чтобы быть сильным, ловким, смелым и научиться играть в волейбол.
- 4. Для чего волейболисту нужен стретчинг (растяжка) перед и после занятия?**

А Для того чтобы не получить травмы, быть гибким и восстановить мышцы и связки после занятия.

Б Для того чтобы сесть на «шпагат».

**5. Какая форма должна быть у игрока на площадке?**

А Футболка, трусы, носки, кроссовки.

Б Нарядная, яркая.

**ВАРИАНТ 4**

**1. Для чего волейболисту нужна разминка?**

А Для того чтобы подготовить организм к последующей нагрузке.

Б Для того, чтобы проснуться.

**2. Какая главная цель спортсмена?**

А Победить любым способом.

Б Выиграть в честной и упорной борьбе.

**3. Сколько зон на волейбольной площадке?**

А 6.

Б 5.

**4. Если спортсмен получил растяжение мышцы, что нужно сделать?**

А Приложить холод к травмированному месту и наложить повязку.

Б Наложить согревающую мазь.

**5. Какую воду можно пить во время тренировки?**

А Спрайт, колу, сладкую газированную воду.

Б Питьевую воду комнатной температуры.

**ВАРИАНТ 5**

**1. Сколько времени отводится игроку для выполнения подачи мяча?**

А 8 секунд.

Б По его усмотрению.

**2. Для чего нужны спортивные соревнования?**

А Чтобы определить сильнейшего спортсмена или команду.

Б Чтобы собрать зрителей на стадион.

**3. Кто обслуживает волейбольный матч?**

А Судьи, секундометрист, секретарь, помощник секретаря.

Б Тренер, спортсмен, спортивный врач.

**4. Для чего нужны мышцы и связки?**

А Для того, чтобы обеспечивать движение человека в пространстве.

Б Для красоты.

**5. Каким должно быть питание спортсмена?**

А Сбалансированным (белки, жиры, углеводы, витамины, вода).

Б Нерациональным.

**Варианты вопросов по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» для группы начальной подготовки второго года обучения**

**ВАРИАНТ 1**

**2. Когда появился волейбол в России?**

*А* В 1914 году.

*Б* В 1925 году.

**2. С какой целью приходит болельщик на стадион?**

*А* С целью заняться видом спорта.

*Б* Получить эстетическое, эмоциональное наслаждение.

**3. На какие зоны делится волейбольная площадка?**

---

**4. Что нередко теряет человек при солнечном ударе?**

*А* Терпение;

*Б* Совесть;

*В* Сознание;

*Г* Чувство юмора.

**5. Какая кость в скелете человека – самая длинная?**

*А* Бедренная кость;

*Б* Берцовая кость;

*В* Ключица;

*Г* Грудина.

**ВАРИАНТ 2**

**1. В какой стране команда Российской федерации стала олимпийским чемпионом в 2012 году?**

*А* Великобритания.

*Б* Америка.

**2. Сколько очков нужно набрать в одной партии в волейболе ?**

*А* 25 очков.

*Б* 30 очков.

**3. Как называются длинные линии на волейбольной площадке?**

*А* Разделительные.

*Б* Боковые.

*В* Лицевые.

**4. Что в анатомии не относят к туловищу?**

*А* Таз;

*Б* Позвоночник;

*В* Грудь;

*Г* Голову.

**5. Можно ли блокировать мяч при подаче?**

*А* Да.

*Б* Нет.

**ВАРИАНТ 3**

**1. Какие качества человека воспитываются в спорте?**

*А* Настойчивость.

*Б* Упорство.

*В* Драчливость.

Г Порядочность.

**2. Меняются ли игроки площадками после первой партии в игре?**

А Да.

Б Нет.

**3. К какому виду подготовки относится физическое качество «Прыгучесть» в волейболе?**

А К общей физической подготовке.

Б К специальной физической подготовке.

**4. Какую геометрическую форму имеет волейбольная площадка?**

А Квадрат.

Б Параллелепипед.

В Прямоугольник.

**5. Где находится номер на футболке игрока?**

А На груди и спине

Б На груди.

В На спине.

#### ВАРИАНТ 4

**1. Как влияют физические упражнения на развитие физических качеств?**

А Положительно.

Б Отрицательно.

**2. Сколько времени должно пройти с момента последнего приема пищи перед тренировкой?**

А 60-90 минут.

Б 15-30 минут.

**3. Необходимо ли после тренировки или игры принять душ?**

А Да.

Б Необязательно.

**4. Кто из игроков на площадке может общаться с судьей матча?**

А Капитан команды.

Б Любой игрок команды.

**5. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?**

А Кеды.

Б Кроссовки.

В Чешки.

Г Бутсы.

Д Туфли.

Е Сапоги.

#### ВАРИАНТ 5

**1. Одна из главных причин нарушения осанки?**

А Травма;

Б Слабая мускулатура тела;

В Неправильное питание.

**2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :**

А Цвет;

Б Размер;

В Удобство и качество.

**3. С помощью каких средств можно улучшить теоретические знания спортсмена?**

А Лекций, бесед.

Б С помощью просмотра презентаций, подвижных игр, эстафет.

**4. Как называется игрок в волейболе, который может участвовать только в приеме мяча?**

А Нападающий.

Б Защитник.

В Либеро.

**5. Может ли спортсмен опаздывать на тренировку?**

А Никогда.

Б Иногда.

### ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Объем и последовательность изучения технико-тактического содержания для начинающих заниматься волейболом выглядят следующим образом.

1. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).
2. Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите).
3. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.
4. Двойной шаг вперед, назад, скачок.
5. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).
6. Прыжки (особенно в нападении, защите).
7. Передача сверху двумя руками вверх-вперед, над собой.
8. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке.
9. Прием мяча сверху двумя руками.
10. Выбор места для выполнения второй передачи.
11. Сочетание способов перемещений.
12. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
13. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
14. Взаимодействие игроков зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
15. Нижняя прямая подача.
16. Выбор места для выполнения подачи.
17. Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками.
18. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
19. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при второй передаче.
20. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроками зон 3 и 2 при второй передаче.
21. Выбор места при приеме нижней прямой подачи.
22. Верхняя прямая подача.
23. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.
24. Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6.
25. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
26. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.
27. Взаимодействие игрока зоны 6 (1, 5) с игроком зоны 3 (2, 4).
28. Падения и перекиды после падения.
29. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2.
30. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
31. Чередование способов подач.
32. Выбор места для выполнения нападающего удара.
33. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.
34. Выбор способа приема подачи: сверху от нижней подачи, снизу — от верхней.
35. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.
36. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.
37. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен спиной.
38. Прием подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
39. Прием подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зоны 3 и 4 то же, через зону 4.
40. Прием подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.
41. Передача двумя руками в прыжке.
42. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,

2).

43. Выбор места при блокировании.
44. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.
45. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).
46. Выбор места и способа перемещения при приеме мяча от нападающего удара.
47. Выбор места при страховке: партнера, принимающего мяч; блокирующих нападающих.
48. Зонное блокирование.
49. Расположение игроков в защите углом вперед (на страховке игрок зоны 6 впереди).
50. Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, поддача в заданную зону.
51. Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу двумя руками, снизу с падением двумя, одной рукой (другой частью тела).
52. Взаимодействие игроков в зонах 5 и 1 с игроками в зонах 3, 2, 4 при приеме подачи.
53. Нападающий удар с переводом вправо из зон 4, 3, 2 с поворотом туловища вправо.
54. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.
55. Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место).
56. Имитация нападающего удара и обманная передача через сетку двумя и одной рукой.
57. Выбор способа приема мяча на страховке.
58. Чередование изученных способов нападающего удара.
59. Взаимодействие игроков зон 3, 2, 4 при блокировании.
60. Взаимодействие игрока зоны 4, не участвующего в блокировании, с блокирующими игроками зон 3 и 4.
61. То же, но игрока зоны 2.
62. Верхняя боковая поддача.
63. Переход от индивидуальных действий в нападении к индивидуальным действиям в защите на передней и задней линиях.
64. То же, но переход от защитных действий к нападающим.
65. Прием подачи с направлением мяча в зону 2; вторая передача назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.
66. Своевременная постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.
67. Чередование подач на силу и нацеленных (в том числе и в прыжке).
68. Нападающий удар с переводом влево из зон 4, 3, 2.
69. Блокирование ударов по ходу из двух зон: 4—3, 2—3, 4—2 в известном направлении.
70. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2).
71. Взаимодействие выходящего связующего из зоны 1 с нападающими зон 4, 3, 2.
72. То же, выход из зон 6, 5.
73. Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4, 3, 2.
74. Взаимодействие крайних защитников с блокирующими игроками.
75. Взаимодействие крайних защитников и игрока, не участвующего в блокировании.
76. Расположение игроков в защите углом назад, когда страховку осуществляет крайний защитник.
77. То же, но страховку осуществляет игрок, не участвующий в блокировании.
78. Прием подачи, передача связующему, выходящему к сетке из зоны 1 (6, 5); вторая передача нападающему, к которому он обращен лицом.
79. То же, но передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.
80. Блокирование нападающих ударов с переводом влево.
81. Блокирование в одной зоне ударов, выполняемых в двух направлениях.



82. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу.
83. Боковой нападающий удар из зон 4, 3.
84. Нападающий удар по блоку за боковую линию.
85. Нападающий удар с передачи из глубины площадки.
86. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).
87. Нападающий удар с задней линии.
88. Нападающий удар через слабого блокирующего, поверх блока.
89. Подача в прыжке.
90. Групповое блокирование ударов с переводом.
91. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом (скольжением) на грудь-живот.
92. Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).
93. Взаимодействие игроков передней линии со скрестным перемещением.
94. Взаимодействие игроков в нападении у сетки и у задней линии.
95. Чередование ведения игры в нападении через игрока передней линии и через связующего, выходящего с задней линии к сетке.
96. Чередование систем игры в защите углом вперед и углом назад с применением различных вариантов страховки.
97. Переход от групповых действий в нападении к групповым тактическим действиям в защите.
98. Переход от командных тактических действий в нападении к командным тактическим действиям в защите (подача — защита, нападающий удар — защита).
99. Переход от командных тактических действий в защите к командным действиям в нападении (при приеме подачи, в доигровке, при защите от нападающих ударов).
100. Сочетание переключений:
  - а) подача — нападение (в доигровке);
  - б) прием подачи — нападение — защита.
101. То же:
  - а) добавляется защита;
  - б) добавляется нападение.