

Администрация Шатровского муниципального округа Курганской области  
МКОУ «Шатровская средняя общеобразовательная школа»

**«РАССМОТРЕНО»**

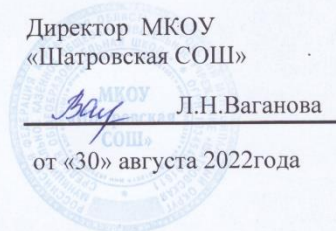
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022года

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по  
ВР Н.А. Горланова  
от «30» августа 2022года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МКОУ  
«Шатровская СОШ»  
Л.Н. Ваганова  
от «30» августа 2022года



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Волейбол»**

возраст обучающихся 13-18 лет

срок реализации 1 год

**Автор составитель:**

**Сафонов Александр Петрович**

педагог дополнительного  
образования

2022 г

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
<b>Автор – составитель программы</b>	Сафонов Александр Петрович
<b>Учреждение, где планируется реализация программы</b>	Муниципальное Казенное общеобразовательное учреждение «Шатровская средняя общеобразовательная школа»
<b>Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
<b>Направленность программы</b>	Социально-педагогическая
<b>Вид программы</b>	Авторская (не сертифицированная)
<b>Срок обучения</b>	1 год
<b>Возраст обучающихся</b>	14-18 лет
<b>Уровень освоения предметной деятельности</b>	ознакомительный
<b>Цель программы</b>	Создание условий для развития социальной активности подростков, направленной на перспективу собственного развития через включение их в спортивно – оздоровительную деятельность учреждения.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать теоретические знания о игре как виде спорта;</li> <li>- познакомить с базовыми понятиями тренировочного и соревновательных процессов;</li> <li>- сформировать убежденность в постоянной необходимости занятиями активной двигательной деятельностью;</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>Формировать знания умения и навыки необходимые для спортивной игры «Волейбол».</p> <p><b>Воспитывающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать высоконравственные межличностные отношения;</li> <li>- формировать у учащихся желание создать хорошую команду;</li> <li>- способствовать росту взаимопонимания между представителями образовательного процесса;</li> <li>- содействовать формированию социальных навыков, способствующих успешной адаптации ребенка в школе;</li> <li>- воспитывать духовно-нравственные позиции, эстетическое отношение к действительности.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты</b>	<p>Воспитательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дружная, играющая команда, с высоконравственными межличностными отношениями, способная выполнять</li> </ul>

	<p>поставленные задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрепощение личности ребенка, снятие напряженности;</li> <li>- умение свободно держаться во время игры;</li> <li>- творческая активность (умение импровизировать);</li> </ul> <p>Активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях учреждения</p> <p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;</li> <li>- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>- Выступление на районных соревнованиях по «Волейболу».</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <p>В результате реализации программы будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.</p> <p><b>Личностные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самоопределение.</li> </ul> <p><b>Регулятивные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Целеполагание;</li> <li>- Планирование;</li> <li>- Самоконтроль;</li> <li>- Самооценка;</li> <li>- Способность к волевому усилию.</li> </ul> <p><b>Познавательные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирование цели;</li> <li>- поиск и выделение необходимой информации;</li> <li>- структурирование;</li> <li>- выбор эффективных способов решения задач;</li> <li>- рефлексия;</li> <li>- анализ и синтез;</li> <li>- сравнение;</li> <li>- классификация.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;</li> <li>- постановка вопросов;</li> <li>- разрешение конфликтов.</li> </ul>
<p>С какого года планируется реализация программы</p>	<p>С 1 сентября 2019 года</p>

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические

упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.  
Секция «Волейбол» носит **спортивно-оздоровительную** направленность.

**Целью секции** является создание условий для развития социальной активности подростков, направленной на перспективу собственного развития через включение их в спортивно – оздоровительную деятельность учреждения.

Реализация дополнительно программы секции «Волейбол» регулируются Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"<sup>1</sup>.

Программа секции «Волейбол» составлена с учетом комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005), допущенной Министерством образования РФ.

**Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические знания об игре как виде спорта;
- познакомить с базовыми понятиями тренировочного и соревновательных процессов;
- сформировать убежденность в постоянной необходимости занятиями активной двигательной деятельностью;

#### **Развивающие:**

Формировать знания умения и навыки необходимые для спортивной игры «Волейбол».

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать высоконравственные межличностные отношения;
- формировать у учащихся желание создать хорошую команду;
- способствовать росту взаимопонимания между представителями образовательного процесса;
- содействовать формированию социальных навыков, способствующих успешной адаптации ребенка в школе;
- воспитывать духовно-нравственные позиции, эстетическое отношение к действительности.

**Сроки реализации программы. Условия набора и режим занятий**

Дополнительная общеобразовательная программа социально- педагогической направленности «Волейбол» рассчитана на изучение в системе дополнительного образования детей. Имеет объем 102 часа, предназначена для учащихся 5-11 классов в возрасте 12-17 лет

Реализуется в течении одного года в режиме три одночасовых занятия в неделю.

Программа может быть использована при реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС на основе модели дополнительного образования.

### **Организационно – педагогические основы обучения**

#### **Формы проведения занятий**

- беседа;
- выполнения практического упражнения;
- дискуссии, обсуждения;
- дружеские встречи;
- самостоятельное изучение ресурсов Интернет;
- соревнование.

**Форма подведения итогов** – анализ выполнения практических упражнений в ходе соревновательной деятельности.

#### **Планируемые результаты**

Учащиеся будут:

- формировать дружную, играющую команду, с высоконравственными межличностными отношениями, способной выполнять поставленные перед ней задачи;
  - уметь свободно держаться во время игры;
  - уметь проявлять творческую активность (умение импровизировать);
- Активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях учреждения  
Самоопределение.

#### **Личностные результаты**

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Выступление на районных соревнованиях по «Волейболу».

#### **Метапредметные результаты**

В результате реализации программы будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- Самоопределение.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- Целеполагание;
- Планирование;
- Самоконтроль;
- Самооценка;
- Способность к волевому усилию.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- формулирование цели;
- поиск и выделение необходимой информации;

- структурирование;
- выбор эффективных способов решения задач;
- рефлексия;
- анализ и синтез;
- сравнение;
- классификация.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол.час.</b>
<b>1</b>	<b>Начинающему спортсмену о волейболе (теоретические занятия)</b>	
1.1	Вводное	0,5
1.1	Краткий обзор состояния и развития волейбола в стране и школе	0,5
1.2	Краткие сведения о влиянии ФУ на организм занимающихся	0,5
1.2	Гигиена, режим и питание спортсмена	0,5
1.3	Самоконтроль, первая помощь при получении травмы	1
1.4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки и активного отдыха	0,5
1.4	Моральный и волевой облик спортсмена, вопросы психологической тренировки (аутотренинг приложение 5).	0,5
1.5	Тактические приемы во время соревнований	1.
1.6	Правила соревнований по волейболу	1
1.7	Средства восстановления работоспособности организма	1
	<b>Общее количество на теоретические занятия:</b>	7
<b>2</b>	<b>Практические занятия:</b>	
2.1	Развитие физических качеств	20
2.2	Специальная физическая подготовка	60
2.3	Выполнение контрольных нормативов	6
<b>3.</b>	<b>Итоговое</b>	1
<b>4.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	8
	<b>Всего часов на практические занятия:</b>	95
	<b>Общее количество часов в год:</b>	102

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Начинающему спортсмену о волейболе ( 7 часов - теоретические занятия)**

1.1 Вводное занятие (1 час – теория)

Краткий обзор состояния и развития волейбола в стране и школе. Ознакомление с программой, режимом занятий. Правила охраны труда и техники безопасности.

1.2 Краткие сведения о влиянии ФУ на организм занимающихся. Гигиена, режим и питание спортсмена(1 час – теория)

Физиологические основы влияния физических упражнений на организм занимающихся. Роль гигиены, соблюдения режима и правильного питания в формировании ЗОЖ.

1.3 Самоконтроль, первая помощь при получении травмы(1 час – теория)  
Определение пульса, первичные признаки переутомления. Оказание помощи при ранах, ссадинах, мозолях разрывах связок и ушибах.

1.4 Краткие сведения о физиологических основах тренировки и активного отдыха  
(1 час – теория)  
Чередование нагрузки и отдыха при самостоятельных занятиях волейболиста.

1.5 Тактические приемы во время соревнований(1 час – теория)  
Тактика нападения. Тактика защиты.

1.6 Правила соревнований по волейболу(1 час – теория).  
Правила проведения соревнований по волейболу (с комментариями)

1.7 Средства восстановления работоспособности организма  
(1 час – теория).  
Самомассаж как средство восстановления работоспособности организма.

## **2.Физическая подготовка волейболиста(95 часов – практические занятия)**

2.1 Развитие физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, ловкости)  
Упражнения и комплексы упражнений на развитие физических качеств волейболиста, выполняются во время каждой подготовительной части 10 – 12 минут от каждого практического занятия (20 часов)  
Примерные упражнения (на выбор) по развитию физических качеств представлены в Приложении 1.

2.2 Специальная физическая подготовка (выполнение технических приемов игры волейбол) – 60 часов

- **Техника нападения** (10 часов - практические занятия)  
Упражнения по овладению техникой игры в нападении, представлены(на выбор) в Приложении 2
- **Техника защиты** (10 часов - практические занятия)  
Упражнения по овладению техникой игры в защите, представлены(на выбор) в Приложении 3
- **Учебная игра**(34 часов - практические занятия)  
В процессе тренировочной игры совершенствуются практические умения и выходят на более высокий уровень, уровень навыков.

2.3 Выполнение контрольных нормативов(6 часов – практическое занятие)  
Выполнение контрольных нормативов, представлены в Приложении 4

## **3.Итоговое (1 час – практическое занятие)**

Подведение итогов практических, теоретических занятий.

Выделить сильные и слабые стороны команды, а также каждого игрока (показать и исправить имеющиеся ошибки).

Разобрать детально тактику игры команды на предстоящих соревнованиях и возможную тактику игры соперников.

## **4.Участие в районных соревнованиях среди средних общеобразовательных школ (8 часов – практическое занятие)**

Провести разминку, моральный настрой на игру, сыграть несколько партий по утвержденной судейской коллегией системе.  
Подвести итог соревнований (положительные и отрицательные стороны игры и всего тренировочного процесса).

### **Методическое и ресурсное обеспечение программы**

В ходе занятий использовать методы рассказа, показа, практического упражнения, соревновательный, беседа.

### **Учебно-материальное обеспечение**

Стойки, сетка волейбольные, волейбольные мячи. Мячи набивные, скакалки, эспандеры резиновые. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Площадка волейбольная 9×18. Аптечка для оказания первой помощи.

## **ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

### **Литература для педагога**

1. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
6. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
7. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
8. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
10. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.
11. Интернет-ресурсы.

Приложение 1

### **Примерные упражнения для развития силы**

#### **I. Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).



2. Передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.
3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.
4. Жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).
5. Вырывание штанги.
6. Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднятие рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).
7. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.

## **II. Примерные упражнения для развития силы мышц туловища**

1. Лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола.
2. То же, но руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.
3. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).
4. Поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя).
5. Штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны.
6. Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища.
7. «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке.

## **III. Примерные упражнения для развития силы мышц ног**

1. Бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз.
2. Приседания на одной ноге.
3. Перетягивание и отталкивание партнера.
4. «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).
5. Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах.
6. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.
7. Приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед).
8. Выпрыгивание со штангой на плечах.
9. В выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую.
10. Перенос партнера на плечах (спине).

Приведенные выше примерные упражнения предназначены для развития мышечной силы ног, которая проявляется в прыгучести волейболиста.

Прыгучесть — это способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, подач, блокирования и вторых передач в прыжке. Она зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила.

Развитие прыгучести начинается с развития силы с помощью упражнений общего воздействия, а в дальнейшем мышечную силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

В специальной прыжковой подготовке рекомендуются:

а) прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения (отягощения не более 40% от веса спортсмена);

б) основные упражнения по технике игры.

Количество прыжков с отягощением в одной серии — 10-20; продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 5-6.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие:

продолжительность одной серии — 10-20 прыжков; интенсивность — без пауз между прыжками; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин; количество серий — 5-7 в тренировке.

### **Примерные упражнения для развитие быстроты**

#### **I. Примерные упражнения для развитие быстроты двигательной реакции**

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя, лицом друг к другу
2. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть. Кто быстрее?
3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.
4. Бег трусцой по площадке. По сигналу — в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.
5. Во время игры в футбол (баскетбол, гандбол) по сигналу выполнить кувырок и прыжок вверх с поворотом на 360°.
6. «Тренировка вратаря» — 5-6 игроков с расстояния 5-6 м поочередно бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота — вратарь отбивает или ловит мячи.
7. Подвижные игры — «Охотники и утки», «День и ночь» и др.
8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др).
9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу — имитация блока.
10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку — в момент замаха назвать зону броска.
11. Прием мяча, отскочившего от призматического щита.
12. Прием мяча защитником после поочередных нападающих ударов от 4-5 игроков, стоящих полукругом на расстоянии 6-8 м от защитника.
13. Прием подачи одним волейболистом, стоящим в центре площадки спиной к сетке.
14. Нападающий удар через сетку. В момент замаха назвать зону атаки.
15. Нападающий удар через сетку, далее блокирование в зоне 3, далее прием мяча в защите.
16. Блокирование нападающих ударов с различных по траектории передач.

#### **II. Примерные упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений**

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
2. В прыжке максимальное количество касаний одной (двумя) руками баскетбольного щита.
3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
4. В прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером и до приземления бросить обратно.
5. Лежа, вытолкнуть набивной мяч от груди вверх, встать и поймать его.
6. Бросок вверх вперед набивного мяча, зажатога стопами ног.
7. Поочередная ловля и ответные броски набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.
8. Из и.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 360° и принять упор лежа.

9. Серия подач на скорость выполнения.
10. Серия нападающих ударов с места и после разбега.
11. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость.
12. Прием нападающих ударов от 4-6 игроков, стоящий в шеренге (удары в защитника поочередно).
13. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево вправо до 1,5 м.

### **III. Примерные упражнения для развития быстроты перемещений**

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.
2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.
3. Бег с поворотами туловища на 360°.
4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) — рывок (6-9 м) — остановка; бег, забрасывая голень назад — рывок — остановка; бег, ноги сзади прямые — рывок — остановка и т.д.
5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.
7. Бег с ускорением до 15-20 м.
8. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.
9. Перемещения правым, левым боком приставными (окрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.
10. Бег по квадрату 9 x 9 м — рывок, остановка — прием (передача) мяча, поворот налево (направо) — рывок, остановка — прием мяча и т.д.
11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.
12. Челночный бег на 6(9) м — в конце каждой дистанции, остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° с последующим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.
13. Имитация блока (с перемещением) в зонах 2,3,4.
14. В парах — удар в партнера. После приема мяча быстро обежать атаковавшего игрока и вернуться на исходную позицию.
15. И.п. игроков в парах — на линии нападения и лицевой линии. Передача мяча (после каждой передачи игрок на линии нападения касается сетки).
16. Прием поточных нападающих ударов одним защитником в зонах 1 и 5 (нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).
17. Прием нападающих ударов одним защитником в зонах 5,4,2,1 (нападающие удары поочередно из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

### **Примерные упражнения для развития выносливости**

#### **I. Примерные упражнения для развития общей выносливости**

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.
2. Быстрая ходьба и бег в воде.
3. Бег на 1-3 км с ускорениями.
4. Футбол на песке.
5. Комплексная тренировка:

- разминка 10 мин, быстрый бег по кругу — 30 с;
- акробатика — 30 сек (отдых между сериями — 1 мин) — 3 серии;
- прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями — 2 мин. 3 серии;
- подвижная игра «отними мяч» — 3 мин тайм (отдых между таймами — 2 мин), 3 тайма;
- прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями — 2 мин, выполнить 3 серии;
- акробатика — 30 с одна серия, отдых между сериями — 1 мин, выполнить 3 серии;
- игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин. тайм, отдых между таймами
- 3 мин;
- упражнения на расслабление.

#### 6. Круговая тренировка:

- 1-я «станция» — развитие быстроты перемещений (рывок на 10 м с 5 с паузами отдыха — 20 рывков);
  - 2-я «станция» — развитие прыгучести (прыжки на возвышение) — 4 серии по 15 прыжков в серии с 30-секундными паузами отдыха между сериями;
  - 3-я «станция» — развитие «взрывной» силы мышц туловища;
  - 4-я «станция» — развитие гибкости. Программу повторить 4-6 раз.
7. Нападающие удары через сетку в течение 10-15 мин (интенсивность выполнения — 6-7 ударов в мин).
8. Защитные действия в поле двух спортсменов в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).
9. Прием подач двумя спортсменами в течение 4—5 мин (после приема каждой подачи — смена зон).
10. Игра 4 х 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

## II. Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

- 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
- 2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).
- 3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).
- 4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.
- 5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.
- 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.
- 7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.

Прыжковая выносливость — способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более в анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе — развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии -1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8 .

### **III. Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости**

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.
2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).
3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.
4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).
5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от скорости возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс по 10-секундным отрезкам. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами ( 4x5, 4x3, 3x5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

- прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;
- кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с. выполнить еще раз;
- имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления — по 5-8 прыжков и падений;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

## **Примерные упражнения для развития ловкости**

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.
4. Пролететь между рейками лестницы.
5. Вращение мяча на шнуре на разной высоте — подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка прием или передача мяча).
7. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча
8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча)
9. Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.
10. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°
11. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

## **Примерные упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.
4. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).
5. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.
6. Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.
7. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.
8. Имитация блокирования на месте и после перемещения.
9. Имитация блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.
10. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории вторых передач.

Приложение 2

## **Техника нападения**

Техника нападения включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Примерные упражнения для обучения технике перемещений:

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).
2. В стойке, окрестные шаги вправо, влево; двойной шаг вперед, назад.
3. Скачок вперед — назад в стойку.
4. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.
5. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.
6. В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
7. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.

8. Челночный бег от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.
9. Бег от лицевой линии до линии нападения, далее боком — до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах — остановка и стойка).
10. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.
11. Ловля мяча руками после перемещения разными способами, мяч партнер набрасывает неточно.

Подачи. Изучают подачи в такой последовательности: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с опоры и в прыжке, верхняя боковая. Нижние подачи в современном волейболе почти не применяются, но в массовом волейболе (занятия и соревнования в парках культуры и отдыха, санаториях, на пляжах, при ДФЗах и т.д.) они являются основным средством введения мяча в игру.

Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

Примерные упражнения для обучения:

1. Принятие правильного исходного положения.
2. Имитация изучаемого способа подач.
3. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча.
4. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса — вскинуть мяч вперед-вверх (но не заносить за голову); в конце вскидывания не бьющую руку отвести от мяча и выполнить бросок мяча вперед (для верхних прямых подач).
5. Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддерживанием мяча не бьющей рукой (для верхних прямых и боковых подач).
6. В исходном положении после подброса мяча имитация ударного движения мимо мяча (для нижних подач).
7. Подача в стенку, партнера, через сетку с 3, 6, 9 м.

Ошибки при обучении:

- подброс мяча неоптимальный по высоте;
- подброс мяча не в сагитальной плоскости;
- удар по мячу неточный;
- скорость бьющей руки незначительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте;
- неправильное исходное положение.

Передача мяча сверху двумя руками осуществляется с места и после перемещения. Последовательность обучения передачам такова: вперед с опоры с места, потом после перемещения; назад за голову с опоры с места, потом после перемещения; вперед в прыжке без перемещения, потом после перемещения; назад за голову в прыжке без перемещения, потом после перемещения.

Главным в обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

Примерные упражнения для обучения:

1. В стойке имитация передач.
2. В стойке выталкивание набивного мяча (0,5 — 1 кг) вперед-вверх, назад вверх.
3. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой ловит его в и.п. для

выполнения передачи (то же в прыжке).

4. То же, но наброс в сторону от игрока (то же в прыжке).

5. Подброс мяча над собой и передача вперед-назад партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) — то же в прыжке.

6. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу вперед-назад.

7. То же, но наброс неточно (то же в прыжке).

8. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).

9. Передача в стену, в парах, в тройках и т.д. (то же в прыжке).

Ошибки при обучении:

— неточный выход под мяч (мяч не перед лицом);

— большие пальцы направлены вперед;

— локти слишком широко разведены или наоборот;

— кисти рук не образуют «ковш»;

— кисти встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Нападающий удар. Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу, затем переходят к освоению нападающего удара с переводами. В дальнейшем, по мере освоения прямого, можно изучать боковой нападающий удар. Обучение проводить только расчленение в такой последовательности:

1) прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук; 2) разбег вместе с прыжком и замахом; 3) удар по мячу.

Примерные упражнения для обучения:

1. Прыжок с места вверх с махом руками.

2. То же, но с поворотом на 90, 180, 360°

3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.

4. Прыжки с подкидного мостика.

5. Спрыгивание с возвышения.

II. 1. Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводят назад).

2. То же, но выполнить быстро.

3. То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком.

4. То же, но выполнить с двух, трех шагов.

5. То же, но с доставанием предмета на высоте.

6. То же, но разбег с линии нападения. При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

III. 1. Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега.

2. Удар по мячу кистью, стоя на коленях.

3. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.

4. Удар в стенку через пол на месте и в прыжке.

5. Нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч и пасует).

6. Броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега.

7. Удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса.

8. То же, но мяч набрасывает партнер.

9. Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса (удары из разных зон).

10. То же, но мяч набрасывает партнер.

11. То же, но с одного, двух, трех шагов.

12. То же, но с передачи партнера.

Ошибки при обучении:



- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием (за исключением удара «Морита»);
- отсутствие махового движения вперед-вверх не бьющей руки;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- ранний или поздний разбег;
- неправильные ритм или разбег;
- неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;
- медленное отталкивание;
- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- приземление после удара на прямые ноги

## Приложение 3

### Техника защиты

Защитные действия волейболиста складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, нападающего удара и блокирования).

Прием мяча снизу двумя руками. При выполнении этого приема встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча. При значительной скорости полета мяча в момент соприкосновения рук с мячом движения их в пространстве не происходит. Амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.

Примерные упражнения для обучения:

1. В и.п. — имитация приема перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре: один кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч; второй имитирует прием.
4. В паре: один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч не доброшен.
6. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.
7. В паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
8. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.
9. В паре: один осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.
10. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.
11. Прием мяча, переброшенного через сетку.
12. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м.

Ошибки при обучении:

- в момент приема руки согнуты в локтях;
- руки почти параллельно полу;
- резкое встречное движение руками к мячу;
- при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- прием мяча кистями рук (на кулачки);
- туловище отклонено назад.

Прием мяча одной рукой с падением вперед — изучается только после приобретения определенной физической формы (достаточный уровень развития ловкости, гибкости, быстроты, силы мышц плечевого пояса).

Примерные упражнения для обучения:

1. Лежа на груди, вынести руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть в коленях ноги, отвести их назад и выполнить покачивание на груди.
2. Один игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голеностопные суставы. Первый игрок сгибает руки и выполняет перекат на груди.
3. С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ногой выполняет перекат на груди (на мате).
4. В парах: один против другого. Один в положении глубокого приседа. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекатом на грудь живот бедра (на мате).
5. То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг-выпад к мячу, ударяет по нему и одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекат на грудь живот бедра (на мате).
6. То же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета.

Ошибки при обучении:

- высокая стойка перед приемом;
- перед приземлением нет прогиба в поясничной области туловища;
- приземление на прямые руки;
- ноги перед приземлением не сгибаются в коленных суставах. Прием мяча снизу одной рукой с падением — перекатом на бедро-спину широко применяем женщинами-волейболистками, когда мяч летит в стороне от игрока или падает перед ним. Перед выполнением приема волейболист, находящийся в игровой стойке, начинает перемещение в сторону полета мяча на согнутых ногах. После нескольких приставных или обычных шагов игрок делает последний шаг-выпад в сторону летящего мяча. Во время перемещения волейболист постепенно снижает центр тяжести туловища вниз, к бедру опорной ноги. Рука вытянута вперед вниз в сторону приближающегося мяча (подготовительная фаза). В основной фазе игрок продолжает сгибание ноги, находящейся в выпаде, смещает туловище за опору, отрывает от поверхности площадки сзади стоящую ногу и подбивает опускающийся мяч. После этого в заключительной фазе следует приземление с опорой на руки, бедро и перекат на спине с переворотом через левое (правое) плечо и выходом в положение упора лежа.

Примерные упражнения для обучения:

1. Имитация приема с одного шага-выпада в сторону;
2. То же, но после двух-трех шагов;
3. Прием мяча брошенного партнером после одного шага-выпада;
4. То же, но после двух-трех шагов;
5. То же, но после удара мяча партнером.

Подбивание мяча, отскочившего от сетки, — выполняется одной и двумя руками. Отскок мяча почти отвесный. Стойка перед выполнением приема предельно низкая, расположение игрока близко к сетке. Удар по мячу одной рукой наносится напряженной ладонью, тыльной стороной кисти или ребром ладони, стоя лицом или боком к сетке.

Обучение — многократные броски мяча в сетку с попытками подбивания над собой или возврата мяча в глубину площадки одной или двумя руками.

Ошибки при обучении:

- высокая стойка перед выполнением приема;
- игрок не видит полета мяча;
- при подбивке одной рукой кисти не напряжена.

Блок.

Изучение этого технического приема начинают с одиночного блока на месте, затем после перемещения. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее — вынос рук и постановку их над сеткой, а затем — блок после перемещения.

Примерные упражнения для обучения:

1. Имитация блока с места у сетки
2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку: имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку — один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон.
8. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.

Ошибки при обучении:

- неправильный выбор места для блокирования (неправильная оценка траектории передачи и разбега нападающего игрока);
- несвоевременность прыжка на блок (неправильная оценка высоты передачи и действий нападающего игрока);
- маховое движение руками перед прыжком;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы при блоке не разведены;
- статическая стойка перед прыжком.

Техника группового блокирования (2-3 игрока) предполагает согласованность действий игроков. На этой основе и строится методика обучения.

Примерные упражнения для обучения:

1. Имитация блока на месте в паре.
2. То же, но после перемещения влево вправо на один приставной шаг.
3. То же, но после перемещения игрока из зоны 3 к игроку зоны 2 (4).
4. То же, но игрок зоны 2 (4) перемещается в зону 3.
5. Групповое блокирование в зоне 2 (4) нападающих ударов, выполненных игроками с собственного подбрасывания.
6. То же, но нападающий удар после второй передачи из зоны 3,2.
7. То же, но исходное положение одного блокирующего в зоне 3.
8. То же, но направление передачи на удар неизвестно (или в зону 4, или в зону 2).

## **Выполнение контрольных нормативов**

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей Оценка силы мышц рук и плечевого пояса**

1. Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).
3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).

Тесты 3, 4, 5 можно применять для оценки силовой выносливости мышечных групп рук и плечевого пояса, для чего предложить спортсменам выполнить их в течение 1 мин.

### **Оценка силы мышц туловища**

1. В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).
2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).
3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.
4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).
5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех тестов до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

### **Оценка силы мышц ног**

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).
2. Тройной прыжок с места толчком двух ног (м).
3. Прыжки на одной ноге 20 м (кол-во прыжков).
4. Выпрыгивание из приседа вверх, прогибаясь, в течение 20 с (кол-во раз).
5. Прыжки толчком двух ног из приседа — 20 м (кол-во прыжков).
6. Приседание со штангой на плечах — 15 раз (вес штанги 50% от веса спортсмена).

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты**

1. Повторный бег на 15 м с интервалом в 5 с — 20 пробежек (высчитывается среднее время в секундах).
2. Бег на 30, 60, 100 метров.
3. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии — коснуться рукой средней линии; коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки; коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии противоположной месту старта (с).
4. Челночный бег между лицевой и линией нападения с касанием разметки 5 раз (с).

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости**

Гарвардский степ-тест. Подъем и спуск с тумбы высотой 50 см (для мужчин), 43 см (для женщин), 45 см (для юношей), 40 см (для девушек) в темпе 30 раз/мин, в течение 5 мин. Сразу после выполнения теста спортсмен садится и трижды определяет частоту пульса в течение 30 с: в начале 2-й мин. отдыха (P1), в начале 3-й и 4-й минут отдыха (P2 и P3). Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = t \times 100 / (P1 + P2 + P3) \times 2$$

где I — время выполнения пробы, с

Классификация:

54 и ниже — «плохо»

55-64 — «ниже среднего»

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости**

1. Установить время пробегания дистанции 100 м. (одна пробежка);  
— установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;  
— учетверенный результат бега на 25 м. (с) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).
2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м. от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт — от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (с).
3. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

1. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).
2. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты — маркировки (определяется количество прыжков).
3. Выполнение нападающего удара с разбега из зоны 4(2) в течение 3 мин для мужчин и 2 мин для женщин с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту. Оценивается попадание мяча в мишени (квадраты 3х3 м), которые маркируются по боковым линиям за линией нападения. Нападающие удары проводить поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площади, мимо мишени.

Классификация:

3-4 потери мяча — высокий уровень

5-8 потерь мяча — хороший уровень

9-12 потерь мяча — средний уровень.

Приложение 5

### **формулы самовнушения:**

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции — я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.

5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг — едины.
8. Моя команда — едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной. Игроки и команды используют разные