

Управление по трудовым и социальным вопросам МО «Майминский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Майминского района»

Принята решением
педагогического Совета МБУ ДО
«СПШ Майминского района»
от «25» 04 2023г.
протокол № 2



Утверждена приказом
Директора МБУ ДО
«СПШ Майминского района»
Приказ № 90
от «28» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся 8-17 лет
Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – 3 года;
тренировочном этапе – 5 лет;

Авторы-составители программы:
Тарасов Д.А. – тренер-преподаватель по волейболу;
Ложникова Г.В. – инструктор-методист

Майма, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ:

	Общие положения	3
1.1.	Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки	3
1.2.	Цели программы	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	22
3.2.	Оценка результатов контроля	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	24
IV	Рабочая программа по виду спорта волейбол	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2.	Учебно-тематический план	87
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	89
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	90
VII.	Кадровые условия реализации Программы:	91
VIII.	Информационно-методические условия реализации Программы	91

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 987 ¹ (далее – ФССП).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Волейбол	0120002611Я	Волейбол	0120012611Я
2	Волейбол	0120002611Я	Пляжный волейбол	0120022611Я
3	Волейбол	0120002611Я	Волейбол на снегу	0120034811Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ Майминского района» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1218 от 14.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71474).

- Приказ Минздрава России от ⁴23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1). этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2). учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

1.2. Целью Программы является⁵ достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды Республики Алтай и сборных команд Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2

очка.

Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Так, на этапе начальной подготовки с целью формирования интереса и осознанного отношения к спортивной подготовке в волейболе целесообразно проводить соревнования по волейболу по упрощенным правилам. При упрощении правил волейбола эффективны следующие изменения:

- уменьшение высоты сетки;
- использование облегченных мячей;
- уменьшение размеров игровой площадки;
- увеличение количества замен;
- упрощение процедуры замены;
- уменьшение продолжительности партий и игры в целом;
- приближение зоны подачи к сетке и т. п.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Приложение № 1 к ФССП

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта волейбол и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям волейболом (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 3. (пп. 4.3. Приказа № 634)

2.2. Объем Программы

Приложение № 2 к ФССП

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная подготовка и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия ⁸ проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3. 7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказ № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Приложение № 3 к ФССП

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Алтай и Майминского района, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Алтай, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий МО «Майминский район» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов. В первый год начального этапа подготовки планируют только контрольные соревнования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			12 специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (приведен в таблице 6).

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2-3	3	3-4	4-5
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
1.	Общая физическая подготовка	87	112	93-112	93-140	74-99	99-133
2.	Специальная физическая подготовка	40	58	78-93	99-149	196-262	249-332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-43	43-65	74-99	99-133
4.	Техническая подготовка	71	104	118-143	141-215	215-287	249-332
5.	Тактическая подготовка	23	36	50-60	60-96	102-129	135-206
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10-12	14-16	18-20	24-30
7.	Психологическая подготовка	20	22	33-40	33-56	67-100	115-130
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6-8	10-12	14-22	24-30
9.	Инструкторская практика	-	-	8-12	14-20	20-25	25-33
10.	Судейская практика	-	-	8-12	14-20	20-25	25-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-6	6-10	12-16	25-34
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	10-12	14-25	30-40	50-72
13.	Интегральная подготовка	53	62	66-71	83-112	94-124	129-166
Общее количество часов в год		312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание

высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств баскетболистов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ Майминского района»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На начальном этапе подготовки юных волейболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной

организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры-преподаватели, работающие с юными волейболистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в волейболе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).

План мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Хорошие и плохие привычки	сентябрь	беседа
	Природные витамины и их польза для спортсмена	январь	дискуссия
	Почему нужны правила в спорте. Кто и как следит за их выполнением	март	диалог

	Что бывает с нарушителями правил	июнь	беседа
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Как появился допинг	сентябрь	беседа
	Как допинг влияет на здоровье?	январь	беседа
	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы("фейр плей")	март	беседа
	10 антидопинговых правил, их смысл	июнь	игра

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время таких занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении технико-двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, активное участие в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения;

- овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение занимающимися активных обязанностей судьи на соревнованиях по волейболу все более высокого уровня в разных судейских должностях.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-	Инструкторская практика:		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил баскетбола, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены дети при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для тренировочных занятий волейболом. Процесс спортивной подготовки предусматривает организацию систематических медицинских обследований. Это необходимо для диагностики состояния здоровья юных спортсменов и возможных негативных последствий. Организацию углубленного медицинского обследования (УМО) обеспечивает администрация МБУ ДО «СШ Майминского района». УМО осуществляется в Горно-Алтайском врачебно-физкультурном диспансере и даёт полную и всестороннюю информацию о состоянии здоровья и функционального состояния основных систем организма, проверяемых под нагрузкой. Результаты обследования регистрируются в виде допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям в журнале учета групповых занятий. Периодичность УМО два раза в год.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих

спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия

утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна, восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту	см	не менее		не менее	

	одновременным отталкиванием двумя ногами		36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта волейбол

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки волейболистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

4.1.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка волейболиста — одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).
- 13) Правила волейбола.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки первого, второго года подготовки.

4.1.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)²⁸

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годичного цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (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, стойку на лопатках, стойку 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 от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
- акробатической и прыжковой ловкости;
- гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных

волейболистов.

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными волейболистами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод непредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

— количество повторений с отягощением в одной серии — 10-20; продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 4-6;

— для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии — 10-20 повторений; интенсивность — без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин; количество серий — 5-7 в тренировке.

Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей волейболистов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);
- скорость одиночного движения;
- способность к быстрому началу движения (ускорения);
- способность к скорости перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. В волейболе мы встречаемся с комплексным проявлением этих способностей. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных

волейболистов все используемые ³²упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей волейболистов, должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены волейболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты в волейболе – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как понаправлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями. Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за волейболистами:

насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в волейболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных волейболистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены.

Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

3. С целью воспитания скоростных способностей у юных волейболистов

применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

4. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

5. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных волейболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности волейболистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную.

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость. *Скоростную выносливость* можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;
- то же, но с падениями;
- выполнение техничеcки приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются:

повторный, интервальный и соревновательный.

Прыжковая выносливость – способность волейболиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных волейболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных волейболистов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).
2. Продолжительность упражнения.
3. Продолжительность отдыха.
4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности - активный или пассивный отдых).
5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;

- продолжительность одного повторения: 3-8 сек;
- количество повторений: 4-5;
- отдых между повторениями: 2-3 мин;
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

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

При воспитании игровой выносливости:

- интенсивность: 90-95% от мах;
- продолжительность одного повторения: 20 сек-3 мин;
- количество повторений: 3-4;
- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 15-20 мин.

Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность волейболистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;
2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;
3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых волейболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи

с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

На этапе начальной подготовки волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными волейболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;
- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое ит.д.);
- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Примерные упражнения для развития специальной ловкости указаны в разделе

Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у волейболистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения,

движение руками и ногами, сгибание,³⁹ разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скоростимаховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания. Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных волейболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в последующих периодах подготовки осуществляется на основе преемственности с указанными в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки, соблюдении специфических принципов физического воспитания, применения современных методик в области специальной физической подготовки.

При создании каталогов учебно-тренировочных заданий второго и третьего года подготовки необходимо руководствоваться следующими специфическими принципами физического воспитания:

- принцип научности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип прочности;
- принцип учета индивидуальных особенностей;

4.1.3. Техническая подготовка

Главной задачей технической подготовки волейболистов на начальном этапе является формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола.

В целях формирования основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола указанные средства и методы способствуют созданию представления об основных моментах системы движения (фазовой структуры технического приема), которые в свою очередь формируют мышечно-двигательный образ. Задачи каждого из представленных примерных каталогов учебно-тренировочных заданий направлены на успешное выполнение контрольных упражнений в соответствующем периоде подготовки.

Используемый нами системный подход в обучении техническим приемам сокращает сроки формирования основы системы движений при выполнении технических приемов волейбола и способствует более эффективному освоению новых двигательных умений. Процесс обучения техническим приемам может осуществляться гораздо быстрее и эффективнее в случае наличия у волейболиста ранее накопленного двигательного опыта (например, после предварительной

подготовки в спортивно-оздоровительной группе), который будет способствовать проявлению эффекта положительного переноса двигательного умения (навыка).

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

- повышенное напряжение (скованность движений);
- наличие лишних движений;
- задержки между движениями, входящими в состав технического приема;
- относительно легкое нарушение, казалось бы разученного движения.

Для преодоления этих сложностей необходимо придерживаться следующих методических указаний:

- нельзя допускать длительных (более 2-3 дней) перерывов между учебно-тренировочными занятиями, так как нарушается тренировочный эффект занятия;
- исключить слишком большое количество повторений одного упражнения (не допускать выполнение упражнений на фоне утомления центральной нервной системы);
- последующие серии выполнения упражнения должны осуществляться после полного (насколько это возможно) восстановления нервной системы, т. е. не на фоне утомления.

В результате формирования первоначального двигательного умения следует ожидать от юных волейболистов постоянной концентрации внимания в процессе выполнения технических приемов на отдельных движениях, минимальную степень автоматизации движений, частую изменчивость техники движений, расчлененность действий (не слитность), несогласованность движений во времени и пространстве.

При подборе дозировки упражнений необходимо руководствоваться методическими указаниями, изложенными ранее.

Стойки и перемещения

Стойка – поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

- высокая стойка для игроков передней линии (например, перед блокированием);

- средняя стойка для игроков, принимающих подачу;
- низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Перемещение по площадке осуществляются следующими способами:

- ходьба приставным и скрестным шагом;
- бег – рывок;
- скачок;
- прыжок.

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками. В качестве примеров можно предложить:

Ходьба – шагом вперед-назад, приставные шаги вправо-влево, скрестные шаги вправо-влево.

Бег – те же упражнения.

Рывок – ускорения на небольшие отрезки от 3 до 9-15 м, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Примерные упражнения:

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног (частота максимальная);
3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе (частота максимальная);
4. То же, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:
5. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;
6. Перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);
7. Обводка стоек и т.д.
8. Эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч, как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

Верхняя прямая подача *Подготовительные упражнения*

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

Подводящие упражнения

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу, несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем, опуская руку (которая поддерживает мяч снизу), бросить мяч бьющей рукой.

4. Подброс мяча вверх – вперед, на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча – замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшейточке, с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Наиболее часто встречаются *ошибки*:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- незначительна скорость бьющей руки;
- удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Задачи для обучения верхней прямой подаче на последующих годах подготовки соотносятся с особенностями средств этапного и текущего контроля обучения верхней прямой подаче и связаны с необходимостью постепенного увеличения расстояния от сетки и улучшением точности подброса мяча и встречногоударного движения.

Передача мяча сверху двумя руками

Особое внимание при обучении передаче мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно, и точности при передаче мяча. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко, и большие пальцы находятся на уровне бровей. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление движения ног при

передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;
- упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;
- упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

Подводящие упражнения

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.
3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.
4. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу, выталкивает мяч вверх.
5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Последовательность совершенствования.

- передачи в различных направлениях (вперед, назад);
- передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Наиболее часто встречаются *ошибки*:

- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- большие пальцы направлены вперед;
- пальцы не образуют ковш;
- ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот;
- встреча с мячом прямыми руками;
- ноги не включены в передачу.

Дальнейшее обучение и совершенствование передачи мяча сверху двумя руками сводится к своевременному выходу под мяч при подбросе мяча из различных зон волейбольной площадки, обучению точной передаче и передаче мяча за голову. Направленность задач обучения соотносится с средствами контроля уровня технической подготовленности при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками

Методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками:

- для выбора позиции при приёме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);
- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут неверными;
- перемещения по площадке не должны быть скачкообразными;
- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотно соединенные руки дают возможность лучше контролировать мяч;
- приём обеспечивается «платформой» - сведенными предплечьями обеих рук
- развернутой по направлению последующего контакта с мячом;
- корпус принимающего должен быть в равновесии.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёму снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

Ошибки:

- поздний выход под мяч;
- принимающий не доходит до мяча;

- руки почти направлены к полу (площадке);
- приём мяча не на «платформу»;
- в момент приёма – руки сгибаются в локтях;
- при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приёме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.

В последующие годы этапа начальной подготовки необходимо уделять внимание обучению и совершенствованию точного приема мяча в зонах 1, 6 и 5 волейбольной площадки, с постепенным усложнением траектории и скорости полета мяча, ориентируясь на средства контроля приема мяча снизу двумя руками.

Нападающий удар

Нападающий удар - наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств – силы, быстроты и прыгучести.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

1. Широкий шаг вперед, на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу.
2. Прыжок вверх с места с махом руками.
3. Прыжок вверх с одного шага.
4. То же с двух шагов.
5. То же с трех шагов.
6. Прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро.
7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.
9. Разбег – прыжок, и в прыжке - бросок теннисного мяча, имитируя нападающий удар.

Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок и не широкий;
- отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча;
- в момент удара - опускание локтя «не бьющей» руки вниз;
- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу (разбег) – мяч в момент удара сбоку от вертикали

туловища, за головой;

- не активное сгибательное движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

Ошибки при выполнении нападающего удара:

- ранний или поздний разбег;
- нет стопорящего шага;
- неправильные ритм и темп разбега;
- не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
- медленное отталкивание;
- нет махового движения не бьющей руки;
- волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- не выносится бьющая рука на вертикаль;
- в момент удара игрок опускает локоть;
- не точное наложение кисти на мяч;
- после выполнения нападающего удара - приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

Последовательность обучения нападающему удару складывается из постепенного увеличения длины разбега, направления нападающего удара и зон атаки.

4.1.4. Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Задачи развития наблюдательности, переключения внимания с одних действий на другие решаются посредством подвижных и спортивных игр. Также основу

тренировки для развития вышеперечисленных способностей составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, выполнить хорошо разученные двигательные действия в зависимости от сигнала, при этом не рекомендуется давать больше трех вариантов выбора действий.

Для формирования тактических умений в процессе обучения двигательным действиям эффективны упражнения по заданию, по сигналу, на точность, основанные на выборе и выполнении двигательного действия в зависимости от полученного сигнала по предварительному заданию. При этом важно помнить, что как и обучение техническим приемам, так и решение задач тактической подготовки вызывают быстрое утомление нервной системы, в связи с чем обучение должно быть строго сконцентрировано по времени (дозировке).

В данном случае в качестве средств подготовки могут использоваться не только технические приемы волейбола, но и более простые двигательные действия, лежащие в их основе. Также при организации упражнений следует придерживаться следующей последовательности: сначала выполнять упражнения без сопротивления партнеров, затем (по мере роста уровня подготовленности) переходить к упражнениям с пассивным сопротивлением партнеров. Пассивное сопротивление заключается в строгом выполнении заданий тренера при сопротивлении партнеру.

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей волейболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготовке, контрольных соревнований, предусмотренных планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игр в процессе спортивной тренировки.

На третьем году занятий доля упражнений тактической подготовки с использованием технических приемов волейбола существенно возрастает. Применяются упражнения по тактике.

Тактические действия в нападении:

1. *Индивидуальные тактические действия в нападении:* выбор места для верхней прямой подачи (откуда и куда), подача в игрока, слабо владеющего

приемом подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор места для нападающего удара; выбор способа направления мяча через сетку.

2. *Групповые тактические действия в нападении:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игроков зон 3, 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные тактические действия в нападении:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактические действия в обороне (защите):

1. *Индивидуальные тактические действия в обороне (защите):* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые тактические действия в обороне (защите):* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные тактические действия в обороне (защите):* расположение

игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 2, игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

4.1.5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном, чтобы максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболиста.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1. взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
2. формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
3. реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
4. влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
5. применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др. Но их применение оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми

установками на игру.

Методы интегральной подготовки: метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный.

Средства, применяемые в рамках игрового и соревновательного методов в процессе интегральной подготовки, представлены в виде примерного каталога подвижных и спортивных игр специальной направленности.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по волейболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке. Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

При выборе подвижных и спортивных игр специальной направленности внимание акцентируется на особенностях проявления в игре двигательного действия, входящего в состав технического приема (или проявления технического приема в его целостном виде), в совокупности с проявлением физических способностей, необходимых для качественного выполнения двигательного действия (или технического приема). Обращаем внимание, что при описании данных особенностей учитывается выполнение технического приёма в простых условиях (например, передача сверху двумя руками без перемещения).

Для внесения ясности, в используемые в Программе термины дадим определение некоторым понятиям:

- Под понятием выносливость как физическая способность понимается способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (В.М. Зациорский, 2019). В свою очередь, игровая выносливость – это способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры (А.В. Беляев, 2009).

- Гибкость, по А.В. Беляеву (2009), характеризуется как подвижность в суставах спортсмена, позволяющая выполнять движения с большой амплитудой. Так как при проявлении гибкости необходимо особенно внимательно относиться к контролю двигательных действий, подвижные игры, включающие проявление

гибкости, не учитывались в каталоге.

- Под координационными способностями понимается способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении новых двигательных действий и в процессе их воспроизведения, а также способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие, в соответствии с требованиями меняющихся условий (Л.П. Матвеев, 2009).

В основе **верхней прямой подачи** как технического приема заложено умение выполнять броски мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре верхней прямой подаче, и проявление таких физических способностей, как скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей и туловища, быстрота отдельных движений, игровая выносливость (как способность выполнять двигательное действие в течение длительного времени в высоком темпе без снижения его эффективности), координационные способности.

Передача мяча сверху двумя руками как технический прием включает в себя умение выполнять ловлю мяча, броски мяча двумя руками от головы, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. Качественное выполнение передачи сверху двумя руками требует проявления следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.

Прием мяча снизу двумя руками подразумевает умение выполнять ловлю мяча, броски мяча снизу двумя руками, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. При выполнении приема снизу двумя руками необходимо проявление следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.

Блок как технический прием требует умений выполнять различные виды

бросков и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке), прыжки, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземления. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая и игровая выносливость, координационные способности.

Нападающий удар подразумевает проявление умений выполнять различные виды бросков мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре ударному движению в нападающем ударе, и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке, в прыжке с разбега), прыжки с места и с разбега, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземления. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних, нижних конечностей и туловища, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

В основе успешного выполнения **стоек и перемещений** в волейболе лежат следующие двигательные умения: умение выполнять перемещения различными способами (бегом, шагом, приставным шагом, скрестным шагом, прыжком) в сочетании с соблюдением технических особенностей выполнения стоек волейболиста. Физические способности: быстрота двигательной реакции, отдельных движений и перемещений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

Соревнования по физической подготовке позволяют объединить процесс воспитания физических качеств с проявлением умений и навыков, приобретённых в результате психологической подготовки.

В качестве соревнований по физической подготовке рекомендуется регулярная сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возраст волейболистов на этапе начальной подготовки соответствует 2 и 3 ступеням норм комплекса ГТО.

Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу на этапе начальной подготовки первого года обучения, первые соревнования по физической подготовке проводятся в ноябре-декабре. Данное соревнование рекомендуется провести в форме сдачи норм комплекса ГТО внутри

группы (на уровне образовательной организации). При наличии положительных сдвигов в уровне физической подготовленности, дальнейшие соревнования по физической подготовке целесообразно проводить в форме официальной сдачи норм комплекса ГТО на муниципальном уровне. В случае недостаточного уровня физической подготовленности рекомендуется повторение соревнований по физической подготовке на уровне образовательной организации.

Соревнования по технической подготовке не рекомендуется проводить на первом году этапа начальной подготовки, когда умение выполнять двигательные действия и технические приемы только начинает формироваться и подвержено изменению под влиянием сбивающих факторов, одним из которых является соревновательный эффект.

В соревнования по технической подготовке на начальном этапе подготовки для 2 и 3 года включают упражнения этапного контроля уровня технической подготовленности.

4.1.6. Программный материал для учебно-тренировочных групп

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе спортивной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

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

2. *Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола.* Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола. История возникновения волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу и пляжному

волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу и пляжному волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу и пляжному волейболу.

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

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса*

упражнения. Характеристика нагрузки⁵⁶ в волейболе и пляжном волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

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

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

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

9. *Планирование и контроль тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т. д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного

процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

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

4.1.7. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает в себя разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Указанные задачи реализуются в ходе общеподготовительного этапа подготовительного периода, а также в переходном периоде годичного цикла спортивной подготовки юных волейболистов. Решение данных задач главным образом осуществляется в процессе воспитания таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Воспитание силы. Воспитание силы позволяет создать предпосылки для повышения уровня развития скоростных способностей, прыгучести, гибкости, координационных способностей юного волейболиста.

Среди средств воспитания силы выделим:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, для создания которого возможно использовать:
 - вес предметов;
 - противодействие партнера;
 - сопротивление упругих предметов;

- сопротивление внешней среды.

2. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. Методы воспитания силы:

1. повторный;
2. сопряженный;
3. метод круговой тренировки.

Метод повторных (непредельных) усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц.

Этот метод наиболее приемлем для воспитания силы у юных волейболистов, так как он имеет ряд преимуществ в занятиях с юными спортсменами:

- спокойная динамическая работа с непредельным отягощением вызывает положительные сдвиги в обмене веществ внутри мышцы;
- использование метода повторных усилий, особенно при выборе упражнения локального воздействия, позволяет уменьшить натуживание, которое всегда имеет место в упражнениях с предельными нагрузками;
- упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают больше возможности для контроля за техникой выполнения упражнения, особое значение это имеет для начинающих волейболистов;
- метод повторных усилий для начинающих позволяет избежать травм.

В основе сопряженного метода заложена возможность успешно решать задачу развития силовых способностей занимающихся в сочетании с обучением и совершенствованием технических приемов игры или их элементов, путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки – физической (в данном случае силовой) и технической.

Этот метод широко используется в практике силовой подготовки юных волейболистов.

В рамках этого метода используется большой арсенал специально-подготовительных упражнений и элементы технических приёмов с использованием отягощения для отдельных звеньев или в затрудненных условиях (упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами и т. п.). При подборе упражнений необходимо учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений техническому приёму игры или его элементу. Следует в первую очередь обращать внимание на подбор упражнений, адекватных приёмам по режиму работы мышц в условиях тренировки. При этом специально-подготовительные упражнения желательно выполнять по полной амплитуде, а величина отягощения не должна нарушать структуру технического приёма волейбола или его элемента.

1) упражнения, ходьба и пр.);

2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на

способ, а на скорость выполнения;

3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Методы воспитания силы:

1. повторный;
2. игровой;
3. соревновательный.

При подборе средств и методов воспитания быстроты необходимо учитывать следующие методические указания:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между сериями 3–5 минут.

2. Над воспитанием быстроты надо работать в первой половине тренировки после хорошей разминки.

3. С целью воспитания быстроты у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий в себя подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

4. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии – 4–5).

5. Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью (интервалы отдыха между сериями – 3–5 минут).

Воспитание выносливости. «Общая выносливость» – выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата. Как следует из сказанного выше, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника (т. е. без кислородного долга);

интенсивность работы может быть средней, значительной (Таблица 12); суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Примерная классификация нагрузок по интенсивности

ЧСС в упражнении (уд/мин)	Величина нагрузки в оптимальных условиях	Характер энергообеспечения	Преимущественная направленность
130-140	Малая	Аэробный	Восстанавливающая
140-160	Средняя	Аэробный	Поддерживающая достигнутый уровень подготовленности, решение частных задач подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также поднятие общей работоспособности.
160-180	Значительная (околопредельная)	Смешанный аэробный-анаэробный	Развивающая физические качества и работоспособность.
Свыше 180	Большая (предельная)	Анаэробно-гликолитический	Развивающая специальную выносливость.

В практике физической подготовки применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), ходьба (передвижение) на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной или большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 20–30; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Для воспитания общей выносливости применяются методы:

- Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом волейболист стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движения, величины усилий и т. п.

- Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный). Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервалы отдыха между

упражнениями 1–3 минут (иногда по 15–⁶¹30 секунд). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм.

- Соревновательный и игровой методы. Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средств повышения уровня выносливости волейболистов.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

- Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включаются 6– 10 упражнений («станций»), которые волейболисты проходят от 1 до 3 раз.

На начальном этапе воспитания аэробных возможностей юных волейболистов рекомендуется применять равномерный метод. Это объясняется тем, что сложность деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода, повышается в процессе самой работы (выполнение упражнений).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения («упражнения на растягивание»). Они делятся на 2 группы – активные движения и пассивные. В активных увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав. В пассивных используются внешние силы.

В первую группу входят:

1) простые движения (типа: на счет «раз» – наклон, на счет «два» – выпрямиться);

2) пружинистые движения (на счет «раз-два-три» – пружинистые наклоны, на счет «четыре» – выпрямиться);

3) маховые движения.

Ко второй группе относятся упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью.

Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует порядку их перечисления; в такой же последовательности их следует включать в комплексы упражнений для разминки или воспитания гибкости.

Упражнения на растягивание выполняют сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии. В занятии упражнения выполняют до появления ощущений легкой болезненности, которые и являются сигналом к прекращению работы. Упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. Если стоит задача поддержания достигнутого уровня гибкости, можно ограничиться более редкими занятиями. К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться – до появления пота. Достигнутое за счет

упражнения на растягивание увеличивают подвижность (так называемый «разминочный эффект») держится относительно недолго – при комнатной температуре около 10 минут. Увеличить этот интервал можно за счет уменьшения отдачи тепла телом (надеть теплый тренировочный костюм и пр.). После активных упражнений увеличенная гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных.

Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее воспитанию следует планировать на этот период (примерно 11–14 лет). При правильно организованном процессе физического воспитания в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом ранее уровне.

Воспитание ловкости. Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований:

- 1) к точности движений;
- 2) к их взаимной согласованности;
- 3) к внезапности изменения обстановки.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

В процессе воспитания ловкости используются разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокие проявления двигательной координации (Таблица 13).

Таблица 33

Методические приемы, стимулирующие проявление двигательной координации

№ п/п	Содержание методического приема	Примеры
1	Применение необычных исходных положений.	Прыжок в длину стоя спиной к направлению прыжка.
2	«Зеркальное» выполнение упражнений.	Метание диска левой рукой (для правой).
3	Изменение скорости или темпа движений.	Выполнение упражнений в ускоренном темпе.
4	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.	Метание диска или молота из уменьшенного круга, уменьшение площадки для игры.
5	Смена способов выполнения упражнений.	Прыжки в высоту разными способами.
6	Усложнение упражнения дополнительными движениями.	Опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением.
7	Изменение противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях.	Применение различных тактических комбинаций в игре; проведение встреч с различными партнерами.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
- акробатической и прыжковой ловкости;
- гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов.

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Воспитание скоростно-силовых способностей (прыгучести). К скоростно-силовым способностям, определяющим эффективность соревновательной деятельности в волейболе, относится прежде всего прыгучесть.

Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила мышечных групп, участвующих в прыжке и скорость сокращений мышечных волокон при оптимальной амплитуде движения.

Чтобы не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести у юного волейболиста важно учитывать особенности сенситивных периодов развития прыгучести (*Рекомендации по проведению тренировочных*

занятий с учетом возрастных и гендерных особенностей развития детей).

Средствами воспитания прыгучести являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

Для воспитания прыгучести в основном используются следующими методами:

1. повторный метод;
2. метод круговой тренировки с применением упражнений
3. с отягощением и различных прыжковых упражнений (6–8 станций);
4. соревновательный метод;
5. игровой метод;
6. метод непредельных усилий (30–50% от максимальной силы);
7. метод кратковременных усилий (70–90% от максимальной силы).

В связи с возрастными особенностями детского организма при воспитании прыгучести с юными волейболистами до 14 лет можно использовать только первые четыре метода, а с 15 лет можно использовать все перечисленные методы из раздела «сила» для скоростно-силовой подготовки.

В группе спортивного совершенствования (при достижении оптимального уровня физической подготовленности юных волейболистов) в тренировочный процесс включаются прыжки с отягощением в области поясничной части туловища (утяжеленные манжеты, пояса), а также «прыжки в глубину» с адекватной уровню подготовленности высоты.

Важное место в тренировочном процессе при воспитании прыгучести у волейболистов занимают упражнения с отягощением, которые являются сильным средством психофизиологического воздействия на нервно-мышечную систему организма.

Цель применения упражнений с отягощениями обусловлена органической необходимостью неуклонного (ежегодного) повышения уровня развития скоростно-силового компонента – прыгучести. Чем выше уровень развития прыгучести, тем больше двигательный потенциал при выполнении таких технических приемов как: нападающий удар, блок и подача в прыжке.

На первых этапах подготовки применение упражнений с отягощениями диктуется необходимостью локального укрепления звеньев опорно-двигательного аппарата, используются тренажеры и различные тренажерные устройства.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т. п.).

Прыжки в глубину, как одно из средств воспитания прыгучести, предъявляют чрезвычайно высокие требования к механической прочности опорно-двигательного аппарата. Их применению должны предшествовать общая силовая подготовка и

специально-подготовительные упражнения, избирательно направленные на ускорение соответствующих мышц и суставов. При выполнении упражнений, связанных с прыжком в глубину, можно обойтись бездополнительного отягощения и использовать для ударной стимуляции мышц вес собственного тела. Начинать надо с небольшой высоты прыгивания (0,25–0,3 м), постепенно доводя ее до оптимальной, которая соответствует подготовленности юного волейболиста в данный момент. Эта высота должна обеспечивать развитие значительного динамического усилия без замедления переключения мышц с уступающей работы на преодолевающую. Приземляться следует на обе полусогнутые ноги (равномерно распределяя вес тела на обе нижние конечности, чтобы не подвергаться травме). Глубина амортизации (сгибание ног в коленном суставе) должна быть 90°–110°, а следующее отталкивание нужно выполнять быстро, с энергичным взмахом рук. Увеличение прыжка вверх или в длину наглядно отражает сдвиги в уровне специальной подготовленности (прыгучести), что всегда положительно сказывается на эмоциональном состоянии игрока.

Усталость или боли в мышцах, а также не залеченные до конца травмы, являются противопоказанием к выполнению прыжков в глубину.

Воспитание быстроты перемещения и сложной реакции. Воспитание быстроты перемещения одна из трудных задач в практике спортивной тренировки юных волейболистов.

Для того чтобы ноги были более координированными (ловкими) необходимо в тренировочный процесс с высокорослыми юными волейболистами включать следующие упражнения:

- различные варианты беговых упражнений;
- жонглирование мяча ногами;
- эстафеты с мячом (обводка стоек ведением мяча как в баскетболе, обводка стоек, ведя мяч ногами и т. п.);
- эстафеты с изменением направления движения (лицом вперед, спиной вперед правым боком, левым боком);
- скоростные перемещения (вперед, назад, влево, вправо с использованием координационной лестницы).

Очень полезны в этом случае также подвижные и спортивные игры, которые предполагают выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, а также использования соревновательного метода.

В тренировочной работе по воспитанию быстроты перемещения в основном используется бег на короткие отрезки с предельной или околопредельной скоростью. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха.

Специфические закономерности воспитания скоростных способностей требуют особенно тщательно сочетать средства и методы в оптимальных соотношениях, поскольку относительно стандартное повторение движений с

предельной или околопредельной скоростью способствует ее стабилизации. В связи с этим при воспитании скоростных способностей необходимо чередовать относительно стандартные и вариативные формы упражнений.

Воспитывая двигательную реакцию у юных волейболистов, следует уделять внимание как простой (ответ заранее известным действием на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос или указание зоны куда надо выполнить передачу, подачу, нападающий удар), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущий объект, мяч, партнеры, соперник, реакция выбора – из нескольких ответных действий или разновидностей технических приемов, необходимо выбрать один наиболее эффективности в данный момент).

Основой методики воспитания быстроты реакции являются повторное реагирование на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Реакция на движущийся объект – это способность человека (волейболиста) наиболее быстро и точно реагировать на нестандартные перемещения определенного объекта (мяч, партнер, соперник) или объектов (партнеры и соперники) в условиях дефицита времени и пространства.

Для воспитания быстроты реакции на движущийся объект, как правило используют:

- воспитание умения отслеживать и удерживать объект в поле зрения, а также умения заранее предусматривать возможные перемещения объекта;
- направленное увеличение требований к скорости восприятия объекта и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими быстроту реакции.

Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Волейболисты бегут трусцой и периодически, ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями. Можно в этом упражнении добавить повороты на 180° и 360° прыжки, кувырки и т. д.

Очень эффективными для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера – следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени

или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Большинство сложных двигательных реакций в волейболе – это реакция выбора (когда из нескольких возможных вариантов технических приемов и действий требуется мгновенно выбрать только одно, адекватное данной ситуации).

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма или действия, и он должен быстро выбрать один из них тактически наиболее целесообразный.

Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания и совершенствования реакции выбора последовательно усложняют ситуацию выбора, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру или сопернику, так и число ответных действий. При этом стремиться прежде всего научить волейболиста пользоваться «предвидением» (предвосхищением) о вероятных действиях партнера, соперника и т. п. В специально-подготовительных упражнениях, направленных на воспитание быстроты реакции выбора, моделируются отдельные фрагменты и условия их проявления во время игры, создавая условия, способствующие сокращению времени реакции и выбору одного из вариантов выполнения технического приема или тактического действия.

Методика воспитания и совершенствования двигательных реакций основывается на следующих положениях:

1. Освоенные простые и сложные реакции имеют самостоятельное значение.
2. Каждый вид реакций первоначально воспитывается и совершенствуется самостоятельно, без объединения с другими.
3. Воспитание и совершенствование пространственных и временных предвосхищений в реакциях идет вслед за приобретением определенного технического фундамента.

При воспитании и совершенствовании способностей к быстрому реагированию последовательно должны решаться следующие задачи:

- сокращение времени моторного компонента действия;
- уменьшение времени скрытого периода действия;
- совершенствование умения предвосхищать временные и пространственные взаимодействия.

Воспитание специальной выносливости. В волейболе специальная выносливость – способность волейболиста к эффективному выполнению технико-тактических действий на протяжении отдельно взятой игры и турнира в целом преодолевая утомление.

Специальную выносливость волейболистов можно представить, как:

- скоростная;
- прыжковая;
- игровая;
- соревновательная.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 секунд в одной серии, 2–5 серий в одном занятии, отдых 1–3 минуты; то же, но с падениями; имитацией технических приемов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 секунд, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1–3 минуты, 2–3 серии. Повторы этих упражнений должны начинаться при небольшом недовосстановлении. При подборе упражнений необходимо придерживаться следующих методических указаний:

- интенсивность: 80–95 % от максимума;
- продолжительность выполнения одного упражнения в одном повторении 8–30 секунд;
- количество выполненных упражнений в одной серии 4–5;
- продолжительность отдыха между повторениями 2–3 минуты;
- количество серий 2–3;
- продолжительность отдыха между сериями 7–8 минут.

Время отдыха можно заполнить пассивным отдыхом, растяжкой, упражнениями на дыхание и т. п.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Средствами воспитания и совершенствования прыжковой выносливости являются прыжковые упражнения, выполняемые многократно, упражнения на тренажерах, а также многократное выполнение блока (доставая руками предмет на оптимальной высоте или метки на стене), многократное выполнение нападающего удара и т. п.

Методы воспитания прыжковой выносливости: повторный, круговой, соревновательный.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (до 5 для тех, кто играет из 3 партий и до 6–7 для тех, кто играет из 5), а также играть на время: условно каждая партия играется до 20–30 минут.

Одним из средств воспитания игровой выносливости является использование в процессе двусторонней игры на учебно-тренировочном занятии (при достижении счета 8 и 16) упражнений различного тренирующего воздействия (прыжки и их разновидности, кувырки, ускорения, имитации технических приёмов, подвижные игры). Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе

давать упражнения, различные по своему тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует совершенствованию специальной работоспособности и волевых качеств.

Основным средством воспитания соревновательной выносливости является участие в турнирах (не менее 4 участвующих команд), т. е. там где есть психологическая напряженность, игры проходят при зрителях и полностью соответствуют правилам соревнований.

Воспитание специальной ловкости. Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При воспитании координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

В основе методики воспитания и совершенствования координационных способностей лежит максимально разнообразное техническое совершенствование волейболистов, основанное на использовании широкого круга общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способности к воспроизведению, оценке и дифференцированию отдельных параметров движений. Эти способности, с одной стороны, во многом зависят от степени развития у волейболиста зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, а с другой стороны от его способности осознанно воспринимать свои ощущения.

«Чувство пространства», связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта, размера волейбольной площадки, направления амплитуды полета мяча и т. п.

При воспитании и совершенствовании «чувства пространства» прибегают к

следующим методическим приемам:

- воспитание и совершенствование точности воспроизведения эталонных пространственных характеристик (например, точно воспроизвести определенные положения тела при имитации технических приемов волейбола ит. п.);
- воспитание и совершенствование точности выполнения движения в соответствии с заданными изменениями параметров.

В последнем случае можно выделить несколько вариантов заданий:

- с постепенным увеличением и уменьшением величин пространственных характеристик выполняемых заданий (например, передача мяча на точность с расстояния 3, 6 и 9 м и в обратном порядке, подача мяча по зонам 1, 2, 4, 5, 6 и в обратном порядке и т. п.);
- с использованием чередования контрастных упражнений (например, передача мяча на точность с расстояния 9 м и 3 м, подача мяча в 8–9 м и 2–3 м площадки).

Точная дифференцировка силовых параметров движений свидетельствует об эффективности управления ими.

Средствами воспитания точности силовых параметров движений являются упражнения с различными по величине отягощениями, упражнение с теннисными, утяжеленными, набивными и волейбольными мячами, прыжки в длину толчком двумя ногами: максимальный, 75% от максимального, 50% от максимального, максимальный, а также упражнения на тренажерах, позволяющих задавать ту или иную величину мышечных усилий.

Методическими приемами воспитания способности к дифференцировке точности силовых параметров могут служить постепенное изменение сложности заданий, а также выполнение «контрастного задания» и «сближаемого задания». Методика воспитания способности к управлению силовыми параметрами движений основывается на субъективной оценке развиваемого усилия с объективными результатами.

Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность волейболистов, является способность выполнять ритмические движения. Ритм в движениях выступает объединяющим моментом, способствующим органической увязке различных элементов техники выполнения приемов волейбола в единое целое. Совершенствование ритмических способностей достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий.

Средствами воспитания ритмичности могут быть:

- упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под счет, сигналы или музыкальное сопровождение;
- упражнение в движении в соответствии с задаваемыми сигналами (звуковыми, световыми, тактильными) – в постоянном темпе и с изменением

темпа и направления движения;

- импровизированные упражнения – двигательная импровизация по ритмическому образцу или под музыку, свободный танец под современную музыку.

С целью воспитания ловкости можно использовать множество простых и сложных упражнений. Рассмотрим общие принципы подбора таких упражнений:

1. выполнение упражнений из необычных исходных положений;
2. усложнение выполнения обычных упражнений;
3. зеркальное выполнение упражнений;
4. изменение скорости или темпа движений;
5. изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;
6. изменение способа выполнения упражнения;
7. усложнение упражнений за счет добавочных движений;
8. выполнение простейших комбинаций без предварительной подготовки;
9. изменение противодействия упражняющихся (в подвижных играх).

Воспитание специальной гибкости. В волейболе особое значение имеет подвижность у волейболистов в следующих суставах: лучезапястном, локтевом, плечевом, крестцово-позвоночном и голеностопном. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды.

В процессе многолетней тренировки юных волейболистов воспитание гибкости можно разделить на три этапа:

1. Этап общего развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является не только повышение общего уровня развития подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойств и создание прочности мышц и связок.

2. Этап специализированного развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является развитие необходимой амплитуды в тех движениях, которые способствуют скорейшему овладению техники игры в волейбол, выполняя движение с оптимальной амплитудой.

3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне. Задачей третьего этапа является поддержание в суставах ранее достигнутой подвижности.

Средства воспитания специальной гибкости:

Баллистические упражнения. Это повторные маховые движение, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью.

В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения

могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами);
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового экспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения, с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

1. Статические упражнения. Это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

4.1.8. Техническая подготовка

Техническая подготовка реализуется на основе закономерностей формирования двигательного навыка, в котором выделяют 3 фазы (Таблица 14). Первая фаза формирования двигательного навыка приходится на этап начальной подготовки и подробно описана в учебно-методическом пособии

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап начальной подготовки).

На тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки (этап начальной спортивной специализации) реализуется 2 фаза формирования двигательного навыка, характеризующаяся формированием умения совершенного выполнения двигательного действия (технического приема).

На данном этапе двигательные ощущения становятся более четкими.

Появляется возможность уточнить движения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение технического приема с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2–3 дня не снижает эффективности в обучении.

Таблица 14

Содержание фаз формирования двигательного навыка на различных этапах спортивной подготовки волейболистов

№ фазы	Этап спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «волейбол» (группа подготовки)	Этапы многолетней подготовки юных волейболистов	Год подготовки	Содержание фазы
1	2	3	4	5

I	Этап начальной подготовки (группа начальной подготовки)	Этап предварительной подготовки	1-3-й год	Создается первое представление о технических приемах и формируется первоначальное умение.
II	Тренировочный этап (тренировочная группа)	Этап начальной спортивной специализации	1-2-й год	Формирование умения совершенного выполнения технических приемов.
III		Этап углубленной тренировки	3-5-й год	Стабилизация и автоматизация технических приемов.
	Этап совершенствования спортивного мастерства (группа спортивного совершенствования)	Этап спортивного совершенствования	Без ограничений	Формирование навыка.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный). Третья фаза формирования двигательного навыка (технического приема) реализуется на тренировочном этапе 3–5 года спортивной подготовки волейболистов (этап углубленной тренировки) и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Данная фаза характеризуется стабилизацией и автоматизацией выполнения технических приемов (закрепление и дальнейшее совершенствование). При выполнении технических приемов не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия – дальнейшее совершенствование технических деталей приемов, доводя их до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию сбивающих факторов. Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

На всех стадиях обучения и совершенствования технических приемов необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой (Таблица 15).

**Типичные причины ошибок при обучении и совершенствовании
технических приемов и методические указания к их исправлению**

№ п/п	Типичные причины ошибок при выполнении технических приемов	Методические указания к исправлению ошибок
1	2	3
1	Недостатки в развитии физических качеств.	Систематическое использование средств и методов специальной физической подготовки в виде индивидуальных или групповых заданий с контролем выполнения. Избирательные упражнения специальной физической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема.
2	Волейболист неправильно представляет двигательное действие в техническом приеме.	Создание ясного понимания спортсменом принципиальных основ техники движений (показ технического приема на видео, детальный разбор двигательных действий в фазах технического приема). Сопоставление ошибочного и правильного выполнения двигательного действия или технического приема в целом (словесное объяснение, видеозапись и др.).
3	Волейболист неверно ощущает мышечные восприятия.	Использование направленного «прочувствования» двигательных действий с внешней помощью.
		Избирательные упражнения технической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема. Создание условий, в которых неправильное выполнение технического приема (или двигательного действия) невозможно.

Стойки и перемещения.

Формирование умения совершенного выполнения стоек и перемещений, а также стабилизация и автоматизация данного умения осуществляется в процессе совершенствования других технических приемов (передачи мяча сверху, приема мяча снизу и т. д.), а также воспитания специальных физических качеств (быстроты реакции и перемещения, специальной ловкости, гибкости и т. д.).

В процессе применения метода сопряженных воздействий при совершенствовании стоек и перемещений и воспитании специальных физических качеств необходимо строго соблюдать методические указания и особенности воспитываемых физических качеств, указанные в разделе «Физическая подготовка», а также особенности техники выполнения стоек и перемещений.

Совершенствование технических приемов и тактических действий в рамках метода сопряженных воздействий не обходится без применения стоек и

перемещений, что также косвенно оказывает воздействие на их совершенствование.

Применение упражнений с использованием стоек и перемещений целесообразно в специальной части разминки перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием с учетом рекомендаций по проведению подготовительной части

Подача.

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

Согласно контрольно-переводным нормативам по технической подготовке волейболистам на тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки необходимо уметь выполнять верхнюю прямую подачу через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки. Если на этапе начальной подготовки для зачисления (перевода) достаточно было выполнить 5 из 10 подач, то на тренировочном этапе - 4 из 5, 5 из 5. Данные требования подтверждают необходимость формирования умения совершенного выполнения верхней прямой подачи.

В упражнениях на совершенствование верхней прямой подачи у юных волейболистов на тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки сознание по ходу выполнения подачи должно быть направлено не на ее детали (как на этапе начальной подготовки), а на реализацию общей цели в относительно стандартных условиях. т. е., при выполнении упражнения «Верхняя прямая подача из зоны подачи в указанную половину площадки» волейболист должен показать стереотипность отдельных двигательных действий (подброс, замах) от повторения к повторению и концентрацию внимания на конечной цели выполнения упражнения – попадание в указанную зону площадки.

Но нельзя концентрировать все внимание в обучении на стереотипизации действий. Важно оптимальное сочетание вариативности и стереотипизации действий при выполнении верхней прямой подачи. Вариативность действий при выполнении верхней прямой подачи будет заключаться в изменении исходного положения, встречного ударного движения в зависимости от направления полета мяча при подаче.

Для реализации вышеописанных особенностей совершенствования верхней прямой подачи целесообразно применение следующей группы методов:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Но при использовании данных методов необходимо контролировать воздействие сбивающих факторов (величина отягощения, интенсивность выполнения упражнения), так, чтобы под их влиянием не искажалась техника подачи.

Среди рекомендуемых средств совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе выделим:

1) Броски утяжеленного мяча ⁷⁶(150–200 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м).

2). Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную половину площадки.

2) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в объект (мишень, стул), расположенный на половине площадки.

3) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в указанную треть задней зоны площадки.

4) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м).

5) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга).

Тренировочный этап 3–5 года спортивной подготовки.

Рациональное сочетание вариативности и стереотипности техники верхней прямой подачи, лежащее в основе сформированного ранее навыка, позволяет технически верно повторять подачу в одних и тех же условиях (стереотипность) и наряду с этим целесообразно изменять детали техники (двигательные действия) в зависимости от условий (вариативность).

На тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки вариативность верхней прямой подачи заключалась в изменении исходного положения и встречного ударного движения в зависимости от места выполнения подачи и ее цели (указанной половины площадки).

На тренировочном этапе 3–5 года спортивной подготовки, согласно требованиям, указанным в контрольно-переводных нормативах, вариативность верхней прямой подачи увеличивается за счет увеличения целей подачи (количества зон площадки для попадания). Помимо варьирования направления подачи (вправо-влево), волейболистам необходимо сформировать навык выполнения подач в цель, находящуюся на различном расстоянии относительно сетки (укороченные подачи, подачи к лицевой линии).

Дальнейшее совершенствование верхней прямой подачи осуществляется путем увеличения устойчивости техники верхней прямой подачи к сбивающим факторам.

Как итог спортивной подготовки на тренировочном этапе 3-5 года подготовки юному волейболисту для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки необходимо иметь достаточно вариативный (верхняя прямая подача в различные зоны волейбольной площадки) и в тоже время устойчивый к сбивающим факторам (необходимо уметь выполнять

как минимум 9 из 10 подач по зонам)⁷⁷ навык выполнения верхней прямой подачи вне зависимости от его игровых функций.

Среди методов, применяемых для решения данных задач, выделим:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Примерные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи на данном этапе:

1) Броски утяжеленного мяча (300–500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м), над лентой в переднюю зону площадки.

2) Броски утяжеленного мяча (300–500 гр.) из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) через сетку на определение точности воспроизведения силовых параметров. Первый бросок выполняется на максимально возможное расстояние (но не дальше лицевой линии (в таком случае вес мяча необходимо увеличить), далее на 85% от максимального усилия, затем 70% от максимального усилия, и, наконец, с максимальным усилием. Далее, результаты бросков сравниваются в расчетными. Например, при броске мяча с максимальным усилием на 18 м, 85% от максимального усилия будет обозначено броском на 15 м, 70% - броском на 13 м.

3) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) в сектор, обозначенный на стеке (например, между антеннами, расположенными на сетке в зоне 4 на расстоянии 2 м друг от друга). Выполняются подачи в цели, расположенные на различных расстояниях от сетки.

4) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) между лентой (натянутой над сеткой) и сеткой (расстояние между лентой и сеткой 0,7 -1 м) в зоны 1, 6, 5.

5) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) над лентой (натянутой над сеткой на высоте 0,7 -1 м) в зоны 2, 3, 4.

6) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения челночного бега 5х6 м.

7) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам после выполнения серии блокирований.

8) Верхняя прямая подача из зоны подачи (из правой (левой) трети зоны подачи, из середины) по зонам в конце укороченных партий (например, выполнение подач для розыгрыша «концовок» партий с равным счетом (24:24, 14:14 и т. п.)

Нападающий удар

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки волейболистам необходимо уметь выполнять нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча с эффективностью 80-100% (4 из 5 для зачисления на первый год тренировочного этапа и 5 из 5 - на 2 год), что говорит об необходимости стабилизации навыка выполнения нападающего удара в относительно стандартных условиях.

На данном этапе важно своевременно выявить и исправить ошибки в технике нападающего удара, чтобы не допустить их закрепление в дальнейшем. Только после исправления ошибок возможен переход к дальнейшей стандартизации параметров техники нападающего удара в одинаковых условиях (последовательность шагов в разбеге, согласованность движений рук и ног в различных фазах нападающего удара, своевременный выход к мячу и т. д.).

В процессе формирования навыка выполнения нападающего удара в одинаковых условиях важно уделить внимание и его вариативности:

- при стандартном разбеге обучать нападающему удару с переводом кистью, корпусом (разумеется, применяя метод расчлененно-конструктивного упражнения, с использованием подводящих упражнений);
- при стандартном направлении нападающего удара (по ходу разбега) обучать нападающему удару с различных по высоте, траектории, скорости полета мяча, отдаленности от сетки передач (Таблица 16).

Таблица 16

Классификация передач мяча

Направление	Длина	Высота	Скорость полета мяча	Отношение к сетке
Вперед и назад	Длинные (через зону)	Низкая (до 1 м)	Медленная (до 10 м/с)	Близкие (до 0,5 м)
	Короткая (соседняя зона)	Средняя (до 2 м)	Ускоренная (до 16 м/с)	Отдаленные (свыше 0,5 м)
	Укороченная (своя зона)	Высокая (свыше 2 м)	Скоростная (свыше 16 м/с)	

Применяемые методы:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод расчлененно-конструктивного упражнения;
- метод избирательно направленного упражнения.

Тренировочный этап 3–5 года спортивной подготовки.

Для данного этапа спортивной подготовки характерно выполнение нападающего удара с высокой степенью вариативности: совершенствование нападающих ударов с переводом с различных передач (Таблица 36).

Для этого волейболист выполняет нападающие удары в относительно

стандартных условиях по заданию тренера, которое определяет особенности передачи и нападающего удара (например, выполнить нападающий удар из 4 зоны с переводом кистью влево с короткой (из соседней зоны), средней (до 2 м по высоте над сеткой), ускоренной (до 16 м/с), близкой к сетке (до 0,5 м) передачи). Заданий может быть несколько, но не больше, чем может выполнить волейболист на данном этапе без нарушения техники выполнения нападающего удара.

Также, совершенствование техники нападающих ударов реализуется в совокупности с совершенствованием тактических действий волейболистов (см. раздел «Тактическая подготовка

Применяемые методы:

- метод сопряженного упражнения;
- метод целостного упражнения.

Передача мяча сверху.

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

Для стабилизации навыка выполнения передачи мяча сверху двумя руками на тренировочном этапе 1-2 года спортивной подготовки (в случае отсутствия неисправленных ошибок), применяются упражнения с передачей мяча сверху двумя руками из различных исходных положений, после перемещения, с чередованием передач в рамках одного параметра (например, только по высоте, или только по длине) (Таблица 36). Количество повторений постепенно увеличивается, но настолько, чтобы при выполнении не нарушалась техника выполнения передачи мяча.

Для исправления ошибок в технике передачи мяча сверху двумя руками на ранней стадии формирования навыка применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения.

Стабилизация навыка выполнения передачи мяча реализуется посредством применения методов целостного упражнения.

Тренировочный этап 3–5 года спортивной подготовки.

Для связующих игроков 3–4 год тренировочного этапа спортивной подготовки посвящается расширению вариативности передачи. Применяются передачи в опорном положении в сочетании 2–3 параметров (например, по высоте, длине и отдаленности от сетки), передачи мяча в прыжке с вариативностью в рамках одного параметра. При совершенствовании передачи в прыжке, в зависимости от успешности формирования навыка, количество изучаемых вариантов передачи может увеличиваться.

На данном этапе при совершенствовании передачи мяча из опорного положения (без прыжка) целесообразно применение методов сопряженного, целостного и избирательно направленного упражнения. При этом акцент делается на качество выполнения технического приема, т. е. при выполнении передачи сверху двумя руками утяжеленным мячом нельзя допускать искажения ее техники выполнения.

Прием мяча снизу

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на тренировочном этапе 1–2 года спортивной подготовки осуществляется в направлении исправления возникающих ошибок на пути к формированию навыка.

Помимо исправления ошибок большой объем времени уделяется стабилизации качества приема подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 в стандартных условиях (в отсутствие сбивающих факторов). Эффективным является метод сопряженного упражнения в сочетании совершенствования приема снизу и воспитания быстроты реакции, быстроты перемещения.

Вариативность задается посредством применения упражнения с приемом мяча снизу после перемещения, увеличением скорости полета мяча при подаче ит. д.

Тренировочный этап 3–5 года спортивной подготовки.

Процесс совершенствования приема мяча снизу двумя руками на данном этапе направлен на адаптацию имеющихся навыков к соревновательной деятельности. В упражнениях применяются различные виды подач (планирующие подачи, скоростные в прыжке с разбега, точные подачи), которые определяют технические особенности выполнения приема. Расширяется диапазон вариативности по направлению приема мяча снизу двумя руками исходя из тактических особенностей соревновательной деятельности команды (прием по заданию в зону 3, 2, между 3 и 4 и т. д.).

Блокирование

Тренировочный этап 1–5 года спортивной подготовки.

На тренировочном этапе обучение и совершенствование блокирования осуществляется в следующей последовательности:

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

2. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо

и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне⁸¹ (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное

4.1.9. Тактическая подготовка

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара.

Тренировочный этап 3 года спортивной подготовки.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, переводсильнейшей, прямой слабейшей рукой.

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

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

Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2;3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

Тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4,

игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока.

4.1.10. Интегральная подготовка.

Тренировочный этап 1–2 года спортивной подготовки.

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

Тренировочный этап 3 года спортивной подготовки.

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

Тренировочный этап 4 года спортивной подготовки.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков⁸⁷ технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т. п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Тренировочный этап 5 года спортивной подготовки.

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	Всего на этапе начальной	≈		

начальной подготовки	подготовки до одного года обучения свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах лыжного спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке лыжников к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для лыжных гонок, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

13. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

14. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (⁹¹объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

VII. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191-н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

8.1. Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод.

- пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
 4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М. В. Савина, - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с., ил.
 5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
 6. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
 7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019—184 с., ил.
 8. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.
 9. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). - М.: ФиС, 1970. - 189 с.: ил.
 10. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортивных коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. - М.: ФиС, 1967. - 295 с.: ил.
 11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019—200 с.: ил.
 12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019
 13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
 14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.: табл.
 15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняка, В. В. Костюкова, А. В. Чачина - М.: 2016. - 210 с.
 16. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф.

Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

17. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.

18. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.: ил.

19. Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

20. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

21. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

22. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

23. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.

24. Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

25. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

8.1. Список дополнительных рекомендуемых литературных источников

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.

2. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. – Москва: Эксмо, 2018. – 320 с.: ил. – (Медицинский атлас).

3. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С. Л. Фетисовой, А. М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 237 с.

4. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / И.М.

Прищепа. — Минск: Новое знание, 2006.⁹⁴ — 416 с.: ил.

5. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)
5. Официальный интернет-сайт европейской федерации волейбола (CEV) [электронный ресурс] (www.cev.eu)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс](rusada.ru)
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (minsport.gov.ru)
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)