

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Л.Ю. Заикина

Приказ от 29.08.2023 №98-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**
(этап начальной подготовки третьего года обучения)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки третьего года обучения – 1 год

Возраст занимающихся –10-12 лет

Составитель:

Громов Виктор Владимирович, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории по волейболу

Карпинск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАОУ ДО ДЮСШ города Карпинска и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по волейболу на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на этапе совершенствования спортивного мастерства в МАОУ ДО ДЮСШ, остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики волейбола для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия волейболом обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития волейбола характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «волейбол», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения волейбол.

МАОУ ДО ДЮСШ за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта волейбол на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке волейболистов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта от 15.11.2022 №987), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом

Минспорта от 14.12.2022 №1218), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

I. Общие положения

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

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Волейбол» - 012002611 Я

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

начальной подготовки свыше года обучения;

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения/

Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование роста спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ⁱ	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки 3 г.о.	1	10	15

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	3 г.о.
Количество часов в неделю	8
Общее количество часов в год	416

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-

	(или) специальной физической подготовке	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
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	-

Спортивные соревнования

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 «волейбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	3 г.о.
Для спортивной дисциплины «волейбол»	
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	-

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п		Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки							
	Виды подготовки и иные мероприятия		3 г.о.						
		Недельная нагрузка в часах							
			8						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
			2						
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «волейбол»							
		15							
1.	Общая физическая подготовка		120						
2.	Специальная физическая подготовка		60						
3.	Спортивные соревнования		-						
4.	Техническая подготовка		104						
5.	Тактическая подготовка		48						
6.	Теоретическая подготовка		14						
7.	Психологическая подготовка		15						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2						
9.	Инструкторская практика		-						
10.	Судейская практика		-						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2						
12.	Восстановительные мероприятия		2						

13.	Интегральная подготовка		49						
Общее количество часов в год			416						

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ⁱⁱ	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-	в течение года

	тренировочных занятий)	
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

**План воспитательной работы отделения «Волейбол»
на 2023-2024 учебный год.**

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
1.	2.	3.
Ключевые общешкольные дела	Составление плана воспитательной работы	Сентябрь
	Проведение собраний с обучающимися: - организация учебного процесса, задачи на год; - подведение итогов за учебный год	Сентябрь Май
	Участие в параде 9 мая, посвященному дню Победы. май	Май
	Участие в акции «Посади дерево».	Май
	Турнир по волейболу, посвященный началу учебного года «Золотая Осень» среди обучающихся отделения «Волейбол» 2010-2012 г.р.	Сентябрь
	Первенство го Карпинск по волейболу среди школьников и учащейся молодежи, в зачет спартакиады, в рамках «Президентских спортивных игр» «Мы за здоровый образ жизни»	Ноябрь
	Турнир по волейболу, посвященный Новогодним и Рождественским праздникам «На призы Деда Мороза»	Декабрь
	Участие и проведение Рождественского турнира по волейболу среди мужских и женских команд	Январь
	Межмуниципальный турнир по волейболу, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль

	Кубок ДЮСШ по волейболу среди сборных команд школ ГО Карпинск «Спорт против наркотиков»	Март
	Турнир по пионерболу среди ДОУ «Летающий мяч», посвященный Дню здоровья	Апрель
	Межмуниципальный турнир по волейболу, посвященный Дню Победы среди юношей и девушек 2006-2008 г.р.	Май
	Чемпионат ГО Карпинск по волейболу среди мужских и женских команд	Май – Июнь
	Турнир по волейболу среди мужских и женских команд, посвященный Дню молодежи	Июнь
	Открытый чемпионат го Карпинск по пляжному волейболу	Июль
	Открытый турнир по пляжному волейболу, посвященный Дню физкультурника	Август
Безопасность жизнедеятельности	Ознакомление вновь поступающих с правилами внутреннего распорядка	Сентябрь
	1.Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» В течение года 2.Инструктаж по технике безопасности ПДД. 3.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» 4.Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» 5.Акция «Безопасность в интернете». 6.Международный день толерантности 7.Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 8.Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» ы с обучающимися о личной гигиене, самоконтроле	В течение года
Школьные медиа	Оформление группы ВК	В течение года
Учебно-тренировочные занятия	Проведение и участие в соревнованиях по ОФП	Октябрь, апрель
	Проведение открытых уроков, мастер-классов, семинаров, практикумов	В течение года
	Организация и проведение личного первенства отделения «Волейбол» по техническим приемам волейбол	Сентябрь
Экскурсии и походы	Туристический поход выходного дня	Август
Профориентация	Привлечение обучающихся к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и внутришкольных соревнований	В течение года
	Углубленное изучение правил соревнований по волейболу	Ноябрь Марта
	Привлечение обучающихся к судейству соревнований различного уровня	В течение года
	Просмотр выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня	В течение года

Работа с родителями	Проведение родительских собраний	Сентябрь Апрель
	Приглашение родителей на соревнования	В течение года
Социальное взаимодействие	Взаимодействие с Областной федерацией волейбола	В течение года
Организация Предметно-эстетической среды	Благоустройство спортивного зала	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	

4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	

Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

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

Педагогические средства восстановления волейболистов. При построении тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма волейболиста, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния волейболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления волейболистов. Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медикобиологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Психологические средства восстановления волейболистов. Высокая интенсивность тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния волейболиста, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

Среди *медицинских мероприятий* в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства выделим обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям волейболом, осуществляющиеся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. Медицинское обследование проводится 1 раз в 6 месяцев.

Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж; - баня;	Психологические: - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др. Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность

- положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования.	- гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; - и др.	тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.
--	---	---

III. Система контроля

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:

На этапе начальное подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением 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.

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 специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1	Верхняя передача мяча за 1 мин	Кол-во раз	не менее		не менее	
			12	12	15	15
3.2	Нижняя передача мяча за 1 мин	Кол-во раз	12	12	15	15

V. Методические рекомендации и обеспечение

Этап 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.

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 (Таблица 30) и третьего года подготовки (Таблица 31).

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает 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.

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).

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

С примерными упражнениями, рекомендованными для развития скоростно-силовых способностей волейболистов на этапе начальной подготовки, можно ознакомиться в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной силы».

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 упражнения 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 по направлению, 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 приема, 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 приема 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.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. 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.

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

6. 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.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты».

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 техничеcких приёмов и тактичеcких 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.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости».

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 и т.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 «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости».

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, 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 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 тоне. 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 преимущества с указанными в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5), 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.

Задачи, указанные в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5), сохраняются на протяжении всего этапа начальной подготовки.

При разработке каталога учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- Упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов в волейболе.

- При усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого – лежа, к сложному – стоя, с уменьшением точек опоры.

- Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
----------	-----------------------	-----------------------	--------------------------

	И. п. - стойка на одном колене около стены (лицом к стене), левая нога впереди, волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Выполнить подброс мяча одной рукой. Мяч должен подняться вдоль стены на высоту 1 м и упасть рядом (слева) со стопой впереди стоящей ноги	2	5 мин	– кисть руки, подбрасывающая мяч, должна двигаться параллельно полу; – высота подброса 1-2 м над головой
		10	1 мин	
	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене), волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Разгибая ноги, выполнить подброс мяча одной рукой. Мяч должен подняться вдоль стены на высоту 1 м и упасть рядом (слева) со стопой впереди стоящей ноги			– кисть руки, подбрасывающая мяч, должна двигаться параллельно полу; – высота подброса 1-2 м над головой; – согласованность движений ног и рук
	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче) в зоне подачи, волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Разгибая ноги, выполнить подброс мяча одной рукой			– мяч должен быть подброшен перед собой в проекции головы; – высота подброса 1-2 м над головой; – следить за траекторией полета мяча

Структура тренировочного процесса на ЭНП

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

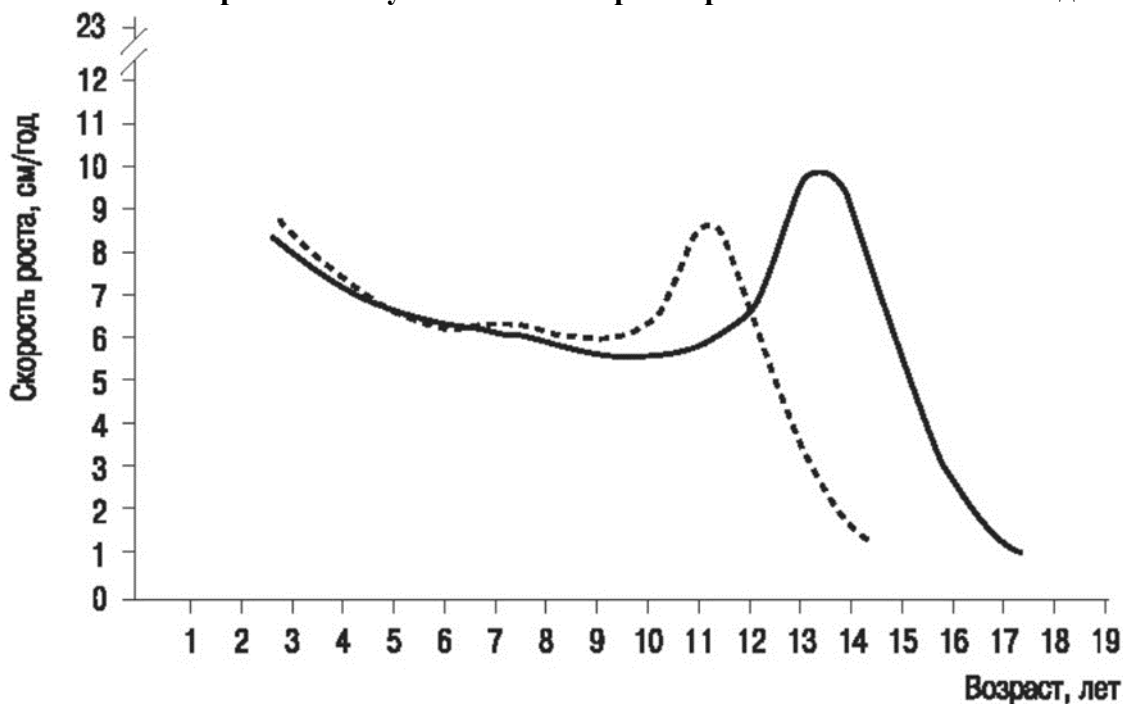
При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и волейболисты должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МАОУ ДО ДЮСШ.

Учебно-тренировочных занятий проводятся с учетом возрастных особенностей развития детей. Возраст зачисления мальчиков и девочек на этап начальной подготовки по волейболу с точки зрения медико-биологической классификации возрастных периодов детства относится к периоду второго детства, в котором возраст 8-12 лет соответствует второму детству мальчиков, а возраст 8-11 лет – второму детству девочек.

Согласно периодизации психического развития Д. Б. Эльконина возраст детей, рекомендуемый для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки в волейболе, относится к младшему школьному возрасту эпохи детства (7-11 лет). Следует отметить, что возраст 9-11 лет не относится к периоду интенсивного роста (Рисунок 2), но, несмотря на это, важно понимать, что в большинстве случаев для занятий волейболом привлекаются дети с выраженной акселерацией развития.

Учитывая данный факт, тренерам необходимо внимательно следить за показателями биологического возраста детей/

Кривая 50% увеличения скорости роста тела мальчиков и девочек



Опорно-двигательная система.

В данный возрастной период ввиду наличия большого количества органических веществ и воды в костях и скелетных мышцах детей и недостатка минеральных веществ, кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках, что может привести к деформации скелета, развитию асимметрии тела и конечностей, возникновению плоскостопия.

В период с 9 до 14 лет темпы роста позвоночника замедляются в несколько раз. Шейный лордоз и грудной кифоз уже окончательно образованы (к 7 годам), а поясничный лордоз образуется к 12 годам и окончательно формируется к периоду половой зрелости. До 12 лет позвоночник остается достаточно эластичным, а его изгибы слабо фиксированы, что необходимо учитывать при осевой нагрузке на позвоночный столб.

Половые различия можно наблюдать в росте окружности грудной клетки. У мальчиков до 9-10 лет, а у девочек до 7-8 лет окружность грудной клетки превосходит половину величины их роста. С 10 лет размер окружности грудной клетки мальчиков становится меньше половины величины роста, а сами темпы прироста меньше, чем у девочек. У детей в астеническом типом телосложения (характерным для волейболистов) грудная клетка уже, чем у их сверстников с гиперстеническим типом телосложения. Также важно отметить, что чем больше развита скелетная мускулатура, тем больше окружность грудной клетки.

Типы телосложения



Астенический



Нормостенический



Гиперстенический

В 7-8 лет интенсивно срастаются лобковая и седалищная кости. Данный процесс продолжается до 14-16 лет. С 9 лет формируются половые отличия в строении таза у мальчиков и девочек. Так, например, рост поперечного размера входа в малый таз у девочек в возрасте 8-9 лет очень быстро увеличивается, в 10-12 лет несколько замедляется, а затем снова увеличивается. У мальчиков данный процесс проходит равномерно. В этот период необходимо внимательно относиться к физическим упражнениям (особенно для девочек): избегать прыжков с большой высоты, переноса тяжестей, неравномерного распределения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Интенсивный рост стоп отмечается у девочек после 7 лет, у мальчиков - после 9 лет, что в частности говорит о важности профилактики различных видов плоскостопия. Окончательное окостенение свободных нижних конечностей еще не произошло.

С 7 до 11 лет ускоренными темпами увеличивается длина конечностей, которая превышает скорость роста тела.

К 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, – запястья и пястья.

Особенности окостенения скелета также важно учитывать при распределении нагрузки на звенья опорно-двигательного аппарата.

Помимо скелетной системы опорно-двигательный аппарат включает мышечную систему. Улучшение проведения моторных команд за счет созревания нервномышечных синапсов подтверждает важность данного возраста для формирования новых двигательных умений и навыков. Но способность мышц к расслаблению выражена плохо и с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков.

Половые отличия в развитии мышечной системы наблюдаются в более активном приросте массы мышц девочек в сравнении с мальчиками. У девочек данный период приходится на 11-12 лет.

До 10 лет тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей, что является следствием возникновения трудностей при сохранении вертикальной позы. Мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища, что говорит о важности данного возрастного периода для воздействия на постуральные мышцы.

С точки зрения воздействия на мышечную систему возраст 9-11 лет характеризуется постепенным увеличением объемов выполняемой мышечной работы при строгом соблюдении дозирования нагрузки.

Нервная система.

Для нервной системы детей описываемого нами возрастного периода характерен высокий уровень взаимодействия между процессами возбуждения и постепенным развитием условных тормозных процессов, требующих постоянной тренировки.

На начальных этапах занятий (8-9 лет) дети быстро утомляются и неспособны длительное время поддерживать процессы возбуждения. Необходимо избегать длительных указаний, а также продолжительных и монотонных заданий при организации учебно-тренировочных занятий, а также внимательно относиться к дозированию нагрузки и оценке признаков утомления. Условные рефлексы и динамические стереотипы формируются медленно и с большим трудом поддаются изменению. Важную роль в процессе формирования двигательных навыков играют подражательные рефлексы, эмоциональность занятий, игровая деятельность.

В ходе дальнейших занятий усиливаются процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, у детей появляются способности к освоению сложных двигательных действий, что является предпосылкой к обучению техническим приемам игры. Проявляются типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка, которые пока еще поддаются направленной педагогической коррекции темперамента и характера, на что необходимо обращать внимание при реализации воспитательной работы.

Развитие сенсорных систем (зрительная, слуховая, двигательная, вестибулярная, тактильная и др.) в основном приходится на дошкольный и младший школьный возраст и достигает уровня взрослого организма. Развитие сенсорных систем имеет большое значение при обучении и совершенствовании двигательных действий.

Дыхательная и кровеносная системы.

С 7 лет у мальчиков и девочек в связи с развитием мышц плечевого пояса, интенсивным ростом ребер и изменением их положения, увеличением роли межреберных мышц в организации вдоха и выдоха, грудной тип дыхания начинает преобладать над диафрагмальным. С семи, восьмилетнего возраста до 14-17 лет выявляются половые различия типа дыхания, характеризующихся формированием грудного типа дыхания у девушек и брюшного типа у юношей, у мальчиков ниже частота дыхания, больше его глубина, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания (МОД), дыхание более экономично.

Дыхание у детей частое и поверхностное, что отчасти объясняет его низкую эффективность. Частота дыхания довольно легко возрастает при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, повышении температуры и других воздействиях, часто оказывается неритмичным, появляются задержки дыхания. Но с возрастом, вместе с уменьшением частоты дыхания увеличивается жизненная емкость и объем легких, минутный объем дыхания, что создает благоприятные условия для работы легких при физической нагрузке, расширяет возможности организма в условиях физической нагрузки и адаптации.

Жизненная емкость легких и минутный объем дыхания у детей разного возраста

Возраст, лет	ЖЕЛ, мл	Объем, мл			ЮД	
		Дыхательный	Резервный выдох	Резервный вдох	Мл	Мл/кг массы тела
8	1600	170	715	715	3400	168
10	1800	230	785	785	4000	150
12	2200	260	970	970	4200	140

В связи с указанными особенностями дыхательной системы детей на первом году этапа начальной подготовки необходимо внимательно отслеживать внешние признаки утомления детского организма при нагрузках высокой интенсивности, в особенности связанных с анаэробными процессами энергообеспечения.

Величина ЧСС у детей младшего школьного возраста очень лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях (при испуге, различных эмоциях, физических и умственных нагрузках и пр.).

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд/мин, а в покое — 80-90 уд/мин. К 10 годам она снижается до 78 уд/мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации.

Возрастная динамика функциональных показателей детей младшего школьного возраста

Показатели	7 лет	11 лет
Количество крови, % от массы тела	10	8
Частота сердцебиений, уд/мин	85	80
Минутный объем крови, л/мин	3,0	3,1
Артериальное давление, макс., мм рт. ст.	98	103
Артериальное давление, мин., мм рт. ст.	53	62
Частота дыхания, вд/мин	22	21
Макс. вентиляция легких, л/мин	50	60
Макс. потребление кислорода, л/мин	1,8	2,1
Задержка дыхания на вдохе, с	26	39
Задержка дыхания на выдохе, с	17	20
Суточный расход энергии, ккал	2400	2800

Пищеварительная система.

В связи с преобладанием анаболических обменных процессов (ассимиляции) у детей младшего школьного возраста растущему организму требуются повышенные нормы поступления питательных веществ, в особенности белков. Питательные продукты используются детским организмом для обеспечения его роста и развития, а также для обеспечения двигательной активности ребенка.

В связи с большой интенсивностью обменных процессов для детей характерна более высокая, чем у взрослых, потребность в воде и витаминах. Относительная потребность в воде (на 1 кг массы тела) с возрастом снижается, а абсолютная суточная величина потребления воды нарастает: в 7–10 лет – 1,4 л, в 11–14 лет – 1,5 л, и т. д.

Для роста костей, обеспечения процессов возбуждения нервной и мышечной ткани, для образования гемоглобина детям необходимо постоянное поступление минеральных веществ (кальция, фосфора, калия, натрия, железа и т. д.).

Суточный расход энергии с возрастом растет: в 7 лет – 2400 ккал, в 11 лет – 2800 ккал.

Данные особенности пищеварительной системы детей в младшем школьном возрасте обязывают внимательно относиться к нормам потребления воды в процессе учебно-тренировочных занятий и рациону питания.

Возрастное развитие физических качеств. Физические способности детей развиваются не только в возрастные периоды, обусловленные биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Физические способности необходимо развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретные способности могут развиваться наиболее эффективно (сенситивные периоды).

Примерные сенситивные периоды развития физических способностей юных волейболистов

Физические способности		Возраст, лет								
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Силовые										
Скорости	Верхних конечностей									
	Нижних конечностей									
Скоростные	Скорость одиночного движения									
	Частота движений									
	Время двигательной реакции									
	Скорость перемещения									
	Простые координации									
Координационные	Сложные координации									
	Точность движения									
Выносливость										
Гибкость										

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сенситивные периоды менее всего контролируются генетически, являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим. Находясь в тесной связи

с критическими периодами развития целого организма, отдельных органов и тканей (критические периоды контролируются на генетическом уровне и характеризуются переходом организма на новый уровень онтогенеза), сенситивные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям.

Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. Возникает более выраженное развитие физических качеств, наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно. В таблицах 17-26 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой. В противоположность к этому максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.		Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10			Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.		
11	Зона интенсивного роста силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400-500%).			
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения.	Период наибольшего роста абсолютной силы.			
15					
16	Настоящая силовая подготовка.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.		Становая сила увеличивается на 36%.		Рекомендовано развивать силу мышц ног.
9		Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.			
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
14					
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
17					

Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2-3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
1	2					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет.			Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9			Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна – 6-8	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей.		
10			с.			
11	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.		
12						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Наибольший прирост скорости одиночного движения.	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3-0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.

14	способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений, близких к предельным.		Тенденция к стабилизации.
15					Показатели роста	
16					скорости	
17	Увеличение объёма учебнотренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.		одиночного движения растут медленно.	

Продолжение таблицы 19

1	2					
Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.		Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9		1-зона наибольшего уменьшения латентного				
10		периода реакции под влиянием систематической тренировки.				
11						

12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	Зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 1415 лет прирост прекращается.	Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
13						
14			Объёмы нагрузок средние.			
15						
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					
17						

20

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст , лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
1	2				
Мальчики					
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.	
9					

10	наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.		Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.			
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростносиловых качеств. Зона	В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).		
12		увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места.		Рост скоростно-силовых качеств составляет 48,11%. Увеличение высоты прыжка: в возрастной зоне от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают своего максимума.		
13		Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.		Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	
14	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.				
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростносиловых способностей.	
17						

1	2					
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет - 11%, 9-10 - 5%, 10-11 - 18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростносиловой направленности.		Общий темп прироста скоростносиловых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9			Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.			Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.
10		Прирост скоростно-силовых качеств, увеличение 7%.				
11			Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростносиловой направленности.			
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма.					Замедление темпов прироста качества прыгучести.
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок.				Рекомендуется большой объём упражнений.	
16						
17						

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%. Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		Наблюдается активное развитие выносливости.
14			
15			
16			
17	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
9			
10			
11	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).		
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.

23

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.	Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		

12	Оптимальный период формирования анаэробногликолитических механизмов.	
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
1	2				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.		Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9			Основной характеристикой координационных способностей является		
10					

11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	точность движений.	10-13 лет - благодатный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
12			Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.				
16		В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.			
17					

1	2			
Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 811-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.		Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10		Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.		
11				
12	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.			
13				
14				
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			Стабилизация.

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15			Стабилизация с незначительным снижением.	
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением.			

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.			Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9		Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.			
10					
11					
12		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.			
13					
14	Активизации прироста гибкости.				Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
15	Увеличение гибкости может достигать до 21°.				
16	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.			
17	Снижение темпов развития гибкости				
Девочки					
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.		Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается
9					

10			составляет 1%, в 10-11 лет - 3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.			

Рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы

Планирование учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа начальной подготовки, календарем соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

В основе планирования лежит примерный учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, в котором отражены основные задачи и направленность работы, и календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Далее на основании указанных данных составляется календарный учебно-тренировочный план-график на год подготовки. Значимой структурной единицей данного плана-графика являются периоды подготовки:

- период набора и комплектования групп;
- период ознакомления с основными средствами подготовки;
- период подготовки и выполнения программных требований.

Данные периоды значительно отличаются от общепринятых, так как на этапе начальной подготовки периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет. Однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

Продолжительность каждого периода указана в месяцах.

В пустых ячейках заполняется объем учебно-тренировочной работы на месяц по видам подготовки, выраженный в часах.

Календарный учебно-тренировочный план-график на год подготовки конкретизируется в показателях распределения объемов компонентов тренировки по недельным циклам (*Приложение 3*). Объем работы, запланированной на месяц подготовки, распределяется по недельным циклам подготовки исходя из количества часов учебно-тренировочной работы в неделю и направленности периода подготовки.

В свою очередь, объем учебно-тренировочной работы, распределенный по недельным циклам, раскрывается в примерном плане микроцикла спортивной подготовки (*Таблица 3*). Тип микроцикла указывает на его направленность и позволяет конкретизировать его задачу из множества возможных. В таблице указываются дни учебно-тренировочных занятий, параметры их нагрузки и задачи, а также дни отдыха.

Планируя спортивный результат, необходимо помнить, что согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по виду спорта «Волейбол» массовые разряды за достижения в соревнованиях юным волейболистам присваиваются с 12 лет. При планировании учебно-тренировочной работы и спортивных результатов на этапе начальной подготовки следует сконцентрироваться на задачах данного этапа.

В конечном счете успех работы будет зависеть от профессионального уровня тренера и волейболистов, умения на практике реализовывать положения, заложенные в программе.

Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи (Фомин Е. В., 2020):

Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейрорегулируемых механизмов мышечной активности, создании условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

Психоэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию волейболиста на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

Технико-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная.

Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия

Часть разминки	Вид работы	Задача	Минимальная продолжительность
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин
	Бег как упражнение аэробной направленности малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15–20 мин
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности.	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные и подводящие упражнения с волейбольным мячом	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком. Наиболее эффективными являются «раскатывание» теннисного мяча стопой, разновидности ходьбы с включением как продольного, так и поперечного свода стопы, упражнения в положении шага с постепенным увеличением подвижности голеностопного сустава. При подборе упражнений и постепенном увеличении их сложности рекомендуется придерживаться комплексного подхода (включать в упражнения не только движение стопы, но и выше расположенных суставов).

Ниже указаны примерные упражнения для профилактики плоскостопия, которые не претендуют на безоговорочную эффективность. Опираясь на данные примеры, необходимо раскрыть знания об особенностях биомеханики стопы и расширить все многообразие средств профилактики плоскостопия и нарушения осанки:

1) Раскатывание теннисного мяча.

Исходное положение (далее – и. п.) – стоя, свод стопы (продольный или поперечный) одной ноги на теннисном мяче. Раскатывание теннисного мяча стопой по поперечному и продольному своду.

2) Подъемы на носки.

И. п. – стоя, стопы на ширине одной стопы. Поднять пальцы ног (основание пальцев прижато), далее опустить их на пол, сильно прижать (в особенности большой и указательный), подняться на носки с последующей паузой в этом положении на 23 секунды.

3) Растягивание резинового (ленточного) амортизатора.

И. п. – стоя одной ногой на одном конце амортизатора (прижать конец амортизатора большим пальцем и его основанием к полу), вторая нога держит амортизатор, зажав его большим пальцем. Опираясь на пятку и скользя внешним сводом стопы по полу, растянуть амортизатор второй ногой и вернуться в и. п.

4) Ходьба на носках.

Во время ходьбы на носках опираться на основание пальцев ног и давить подушечками пальцев в пол, удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

5) Ходьба на носках приставными шагами.

Ходьба на носках приставными шагами осуществляется перекатом по поперечному своду стопы. При ходьбе правым боком перекаат левой стопы осуществляется от мизинца к большому пальцу с последующим отталкиванием большим пальцем, перекаат правой стопы – от большого пальца к мизинцу.

Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

6) Ходьба перекатом с пятки на носок.

Завершать отталкивание давлением большого пальца в пол. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

Далее решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения). Данные упражнения по своей структуре моделируют отдельные фазы технического приема или технический прием в целостном виде, планируемый в предстоящем учебно-тренировочном занятии.

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Завершается специальная часть разминки специально-подготовительными и подводящими упражнениями с волейбольным мячом. Разминка с волейбольным мячом, с выполнением упражнений максимально соответствующих по структуре и воздействию на организм волейболиста к предстоящей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивает оптимальную возбудимость центральных и периферических звеньев вегетативных функций, которые являются ведущими в предстоящей деятельности.

Продолжительность разминки на этапе начальной подготовки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

Разминка перед игрой имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения

вработываемости. Разминку перед игрой волейболисты должны проводить в группе под руководством капитана по специально разработанному тренером комплексу упражнений, который учитывает индивидуальные особенности игроков. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 1-2-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процесс восстановления;
- оценка выполненной работы; - психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 10 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

Физиология заминки

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

Психология заминки

Если разминка – это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка – время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки или матча – не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличным мотиватором, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки или матча, майка или шорты волейболиста мокрые, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

Программный материал по видам спортивной 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.

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 и третьего года подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает 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.

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).

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.

С примерными упражнениями, рекомендованными для развития скоростно-силовых способностей волейболистов на этапе начальной подготовки, можно ознакомиться в разделе **«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной силы»**.

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 быстрой 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 упражнения 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 по направлению, 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 скорости 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.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. 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.

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

6. 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.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты указаны в разделе **«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты»**.

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 13 мин;
- то же, но с падениями;
- выполнение технически 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.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости указаны в разделе **«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости»**.

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 и т.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 ***«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости».***
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, 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 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 тоне. 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 (*Приложение 5*), 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;

Успешному воспитанию специальных физических качеств способствуют следующие современные методики (ссылка на литературные источники в пункте 5

«Перечень информационного обеспечения»):

1. Functional Movement System (FMS) (Grey Cook) – функциональная оценка движений.
2. Rolfing (Ida Rolf) – формирование структуры движения посредством воздействия на мышечные фасции.
3. Anatomy Trains (Thomas Myers) – теория Томаса Майерса о мышечных фасциях.
4. Functional Patterns (Naudi Aguilar) – методика функциональных тренировок, направленная на создание чувственного восприятия (паттерна) двигательного действия.
5. Muscle Activation Techniques (MAT) (Greg Roskopf) – техника активации мышц.
6. Self-Myofascial Release (SMFR) – техника расслабления миофасциальных структур.
7. Z-Health Athletic Performance System (Eric Cobb) – система упражнений для контроля движений.

Задачи, указанные в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки, сохраняются на протяжении всего этапа начальной подготовки.

При разработке каталога учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- Упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов в волейболе.
- При усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого – лежа, к сложному – стоя, с уменьшением точек опоры.
- Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

Техническая подготовка

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

Представленные в разделе **«Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по технической подготовке для этапа начальной подготовки первого года»** упражнения направлены на формирование основы системы движений при выполнении технических приемов 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 по- очередно 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 наивысшей точке, 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).

Примерные упражнения по обучению верхней прямой подаче на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе Приложения 5 **«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению верхней прямой подаче»**. 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 встречного ударного 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.

Примерные упражнения по обучению передаче мяча сверху двумя руками на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе **«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению передаче мяча сверху двумя руками.»**. 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. Плотные 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.

Примерные упражнения по обучению приему мяча снизу двумя руками на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе Приложения 5 **«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению приему мяча снизу двумя руками»**. 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 сгибающее 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 выносятся 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.

Примерные упражнения по обучению нападающему удару на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе Приложения 5 **«Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению нападающему удару»**. Подбор средств в дальнейшем осуществляется в соответствии с упражнениями этапного и текущего контроля нападающего удара. Последовательность обучения нападающему удару складывается из постепенного увеличения длины разбега, направления нападающего удара и зон атаки.

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.

Для развития таких физических способностей, как быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений используются средства и методы, указанные в разделе, посвященном особенностям специальной физической подготовки (разделы Программы **«Физическая подготовка»**, **«Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке»**).

Задачи развития наблюдательности, переключения внимания с одних действий на другие решаются посредством подвижных и спортивных игр (**«Примерный каталог подвижных и спортивных игр специальной направленности»**). 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 игроком 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.

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 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.

Для успешного поиска подвижной или спортивной игры для учебно-тренировочного занятия необходимо в соответствии с задачами занятия выбрать номер игры в ячейке с пересечением интересующего технического приема и проявляемой физической способности. По номеру игры в каталоге подвижных и спортивных игр можно найти описание данной игры.

Заштрихованные ячейки говорят о том, что в рамках избранного технического приема данная физическая способность не проявляется.

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.

Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля

На всех этапах подготовки волейболистов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным документом врачебного контроля является приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. №134н «О порядке 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» (в связи с изданием постановления Правительства РФ от 17.06.2020 №868, документ утрачивает силу с 1 января 2021 г.).

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям волейболом осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Вопрос о допуске к занятиям волейболом принимается на основании обследования, при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

В процессе диспансерных наблюдений за юными волейболистами учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм.

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения образовательного учреждения)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
1	2	3
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких-либо жалобах на сердце, исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.).

Острые респираторные заболевания	1-3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой, при занятиях на открытом воздухе, дышать через нос.
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.).
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю, лыжи.
Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой, необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально

1	2	3
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.)
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным

Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики
-------------------------	--	--

Примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний, травм и оперативных вмешательств в области верхних дыхательных путей и органов слуха

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренир.	Допуск к соревнов.	Примечание
1	2	3	4	5
Ангина (кроме флегмонозной)	Отсутствие воспалительных явлений в зеве, болей при глотании. Нормальная температура 3 дня. Общее удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме.	12-14 дней	12-20 дней	Для занятий зимними и водными видами спорта сроки удлиняются на 4-5 дней
Ангина флегмонозная (перитонзиллярный абсцесс)	То же, но нормализация температуры 7 дней	14-20	20-30	То же, на 7-10 дней
Абсцесс заглоточный)	Отсутствие воспалительных явлений в глотке. Удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме	10-12	12-14	
Фарингит острый	То же	2-3	4-6	
Острое респираторное заболевание ОРЗ (ОРВИ)	Нормальная температура 4-6 дней. Моча, кровь в норме	5-8	10-12	То же, на 4-5 дней
Острый гайморит, фронтит, этмоидит	Нормальная температура 7 дней. Исчезновение головных болей. Моча, кровь, рентгенограмма придаточных пазух в норме	7-8	10-12	То же, на 7-8 дней
Острый отит без перфорации	Восстановление слуха, нормальная отоскопическая картина	5-10	10-14	Особая осторожность при занятиях водными видами спорта

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Острый гнойный отит с перфорацией	Прекращение гноетечения, рубцевание перфорации	14-20	20-30	Отстранить от занятий водными видами спорта
Острый мастоидит	Восстановление слуха. Нормальная отоскопическая картина	15-20	25-30	-
Парез лицевого нерва	Полное восстановление	50-60	75-80	Отстранить от занятий водными видами спорта
Перихондрит ушной раковины	Полное исчезновение явлений воспаления	2-5	7-10	Особая осторожность в единоборствах
Фурункул носа	Полное исчезновение явлений воспаления. Моча, кровь в норме	2-5	7-10	При занятиях водными видами спорта срок удлинняется
Острый лабиринтит	Занятие всеми видами спорта запрещено на 1-2 года			—
Разрыв барабанной перепонки	То же, что и при остром отите			—
Отек гортани	Занятия спортом запрещаются до полного выздоровления. При рецидивах - отстранение от занятий спортом			—
Тонзилэктомия	Послеоперационный период без осложнений. Отсутствие воспалительных явлений в зеве	25-30	30-40	Особая осторожность в водных видах спорта, единоборствах, тяжелой атлетике
Аденотомия	Отсутствие реактивных явлений, восстановление носового дыхания	10-12	12-20	То же
Гальванокаустика, криотерапия небных миндалин	Отсутствие реактивных явлений в глотке	5-7	10-12	То же
Вскрытие абсцесса носовой перегородки	Отсутствие воспалительных явлений в носовой перегородке	7-8	10-14	При занятиях боксом, борьбой, баскетболом сроки удлинняются
Лечение неосложненных травм носа	То же	2-4	2-4	—
Резекция носовой перегородки	Отсутствие реактивных явлений	5-7	10-12	Отстранить от занятий боксом, борьбой, баскетболом - сроки удлинняются
Радикальная операция на гайморовой полости	Отсутствие реактивных явлений, полное заживление послеоперационной раны	14-18	20-25	Отстранить от занятий водными и зимними видами спорта

Радикальная операция на лобной пазухе	То же	То же	То же	Отстранить от занятий спортом на один год. В дальнейшем - в зависимости от состояния. Противопоказаны зимние и водные виды спорта.
Радикальная операция на височной кости	То же	То же	То же	То же

Лицам, желающим пройти спортивную подготовку, для допуска к учебнотренировочным занятиям и соревнованиям необходимо пройти медицинский осмотр, целью которого является определение их состояния здоровья и функциональной группы. Медицинский осмотр проводится по программам углубленных медицинских обследований (УМО) один раз в 6 месяцев с участием следующих врачей-специалистов:

- педиатр/терапевт (по возрасту);
- травматолог-ортопед;
- хирург;
- невролог;
- оториноларинголог;
- офтальмолог;
- кардиолог;
- гинеколог;
- врач по спортивной медицине.

В ходе УМО применяются следующие клиничко-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования:

- клинический анализ крови;
- биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды);
- клинический анализ мочи;
- антропометрия;
- функциональные пробы;
- определение общей физической работоспособности;
- ЭКГ;
- ЭхоКГ.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие игровой площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола, и соответствует ли функциональный потенциал волейболиста планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма волейболиста и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях и в условиях учебно-тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть учебно-тренировочного занятия).

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27 августа 2020 года №648 целью научно-методического обеспечения является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции учебно-тренировочного процесса.

Организацию научно-методического обеспечения рекомендуется осуществлять в соответствии с Программой научно-методического обеспечения (Программа НМО) лиц, проходящих спортивную подготовку. Особенности Программы НМО изложены в методических

рекомендациях по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- 1) воспитание высоконравственной личности волейболиста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями; 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности волейболиста и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико- тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий, важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара, контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо выполнять передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить волейболистов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебнотренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебнотренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском, и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности волейболиста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности волейболиста к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности,

в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на волейболиста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Особенности разминки описаны в разделе ***«Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия»***.

В процессе игры возникает множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре волейболиста, при

неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания; тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях; никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у волейболиста состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»

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.

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.

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

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.

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 № 191н (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).

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	30
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
6.	Мяч теннисный	штук	14
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	14

11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стойки	комплект	1
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Маты гимнастические	штук	4
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Доска тактическая	штук	1

VII. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы.

Список основных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

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-vozhrastnaya-fiziologiyafiziologiya-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. спортив. коллективов / Железняк Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.

11. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацiorский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев — М., 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. Железняк, 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 изд. – 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. – М.: 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.

Список дополнительных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.
2. Майерс, Томас Анатомические поездки / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. – М.: 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. —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.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

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 международного волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)
5. Официальный интернет-сайт европейского 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.wadaama.org)

Приложения

Примерная инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу *Приложение 1*

1. Общие требования

1.1 К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие на спортсменов опасных факторов:

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;
- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки, контакт с мячом, плохо подготовленная площадка;
- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи;
- следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5 Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.

1.6 При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7 Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивной организации, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10 Запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.11 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

2. Правила техники безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Запрещено ношение украшений (кольца, серьги, цепочки и т. п.) во время занятий, ногти должны быть коротко острижены.

2.3. Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

2.4. Проверить состояние пола спортзала. Пол должен быть чисто вымытым и сухим.

2.5. Перед учебно-тренировочным занятием или игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.6 Провести инструктаж занимающихся по технике безопасности, правилам игры.

3. Правила техники безопасности во время занятий

3.1 Начинать, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

3.3 Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивной организации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении занимающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале, немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации спортивной организации, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Правила техники безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Календарный учебный график группа НП 3 г.о.
отделение «Волейбол»
тренер – преподаватель: Громов В.В.**

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика фк и спорта	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2	Общая физическая подготовка	9	9	9	10	11	9	11	9	11	9	11	12	120
3	Психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	104
5	Интегральная подготовка	3	3	4	6	5	4	4	4	4	4	4	4	49
6	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7	Специальная физическая подготовка	5	4	5	5	4	4	5	5	6	6	6	5	60
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2												2
9	Промежуточная аттестация		1											1
10	Итоговая аттестация								1					1
11	Восстановительные мероприятия					1					1			2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	36	34	34	36	36	32	36	34	36	34	36	35	416

Приложение 3 **Календарно – тематическое планирование
группа ЭНП 3 г.о. отделение «Волейбол»**

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. История развития вида спорта. История развития волейбола в России (периоды). Олимпийское движение. Инструктаж по пожарной безопасности в ДЮСШ. Инструктаж по ПДД. Инструкция по ОТ для учащихся на занятиях по волейболу.	2
2.	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	9
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	13
4.	Интегральная подготовка	выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3	3

		игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны – по заданию. Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации.	
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	5
6.	Психологическая подготовка		2
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2
		ИТОГО:	36

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i> Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАОУ ДО ДЮСШ	2
2.	Общая физическая подготовка	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	9
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием снизу двумя руками.	13
4.	Интегральная подготовка	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации.	3
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовой выносливости. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	4
6.	Психологическая подготовка		2
7.	Промежуточная аттестация	Первенство ДЮСШ по ОФП	1
		ИТОГО:	34

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАОУ ДО ДЮСШ	1
2.	Общая физическая подготовка	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	9
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	13
4.	Интегральная подготовка	Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Введение в начальные игровые ситуации. Первенство по волейболу среди школьников	4
5.	Специальная физическая подготовка	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	5
7.	Психологическая подготовка		2
		ИТОГО:	34

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Техника безопасности на занятиях. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	1
2.	Общая физическая подготовка	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад, в сторону.	10
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	13
4.	Интегральная подготовка	система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Игра в волейбол.	6
5.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	5
6.	Психологическая подготовка		1
		ИТОГО:	34

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	<i>Правила игры в волейбол.</i> Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Инструкция при поступлении угрозы террористического акта по телефону. Инструкция по действиям постоянного состава и обучающихся в условиях возможного биологического заражения.	1
2.	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	11
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	13
4.	Интегральная подготовка	Подвижная игра «Волейбольная лапта». Игра в волейбол. Рождественские встречи по волейболу	5
5.	Специальная физическая подготовка	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	4
6.	Психологическая подготовка		1
7.	Восстановительные мероприятия		1
		ИТОГО:	34

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	<i>Спортивные соревнования</i> , их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Инструкция при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	9
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	13
4.	Интегральная подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	4
5.	Специальная физическая подготовка	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
6.	Психологическая подготовка		1
		ИТОГО:	32

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.. Инструкция для учащихся ДЮСШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	1
2.	Общая физическая подготовка	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	11

3.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	5
4.	Техническая и тактическая подготовка.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	13
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. Кубок ДЮСШ по волейболу среди школьников	4
6.	Психологическая подготовка		1
		ИТОГО:	36

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки. Инструкция по пожарной безопасности в ДЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	9
3.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	5
4.	Техническая и тактическая подготовка.	прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Прямая подача. : выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	13
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Ручной мяч. Игра в волейбол.	4

6.	Психологическая подготовка		1
7.	Итоговая аттестация		1
		ИТОГО:	34

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	<i>Планирование и контроль</i> в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно - соревновательной деятельности. Инструктаж по ПДД. Инструкция при захвате террористами заложников.	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развитие качеств, необходимых при блокировании.	11
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствование приема снизу и сверху. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; Прямая подача.	12
4.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. Чемпионат ГО Карпинск по волейболу	4
5.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	6
6.	Психологическая подготовка		1
		ИТОГО:	36

Июнь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развития качеств, необходимых при выполнении подач	9
3.	Техническая и тактическая подготовка.	прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Прямая подача : выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	12
4.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. Чемпионат ГО Карпинск по волейболу	4
5.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	6
6.	Психологическая подготовка		1
7.	Восстановительные мероприятия		1
		ИТОГО:	34

Июль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развития качеств, необходимых при выполнении подач	11
3.	Техническая и тактическая подготовка.	прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Прямая подача : выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного	12

		передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	
4.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. Чемпионат ГО Карпинск по волейболу	4
5.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	6
6.	Психологическая подготовка		1
		ИТОГО:	36

Август

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	<i>Места занятий и инвентарь.</i> Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Техника безопасности на занятиях и при выездах на соревнования.	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости быстроты. Выполнение легкоатлетических упражнений.	12
3.	Техническая и тактическая подготовка.	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Подача.	12
4.	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	4
5.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	5

6.	Психологическая подготовка		1
		ИТОГО:	35

Приложение 4

Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по технической подготовке для этапа начальной подготовки первого года

Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению верхней прямой подаче

Каталог учебно-тренировочных заданий № ВПП-1 *

Этап подготовки: _____ *начальный*

Год обучения: _____ *первый*

Этап формирования двигательного навыка: _____ *начальное разучивание*

Задача: _____ обучить верхней прямой подаче через сетку с расстояния 6 м

Инвентарь: волейбольные, теннисные мячи, лента (длиной 12 м), подвесной мяч

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
1	2	3	4	
Обучить подбросу мяча при верхней прямой подаче				
1	И. п. - стойка на одном колене около стены (лицом к стене), левая нога впереди, волейбольный мяч в левой руке (для	2	5 мин	– кисть руки, подбрасывающая мяч, должна двигаться параллельно полу;

	правши), правая рука в положении замаха. Выполнить подброс мяча одной рукой. Мяч должен подняться вдоль стены на высоту 1 м и упасть рядом (слева) со стопой впереди стоящей ноги	10	1 мин	– высота подброса 1-2 м над головой
2	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене), волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Разгибая ноги, выполнить подброс мяча одной рукой. Мяч должен подняться вдоль стены на высоту 1 м и упасть рядом (слева) со стопой впереди стоящей ноги			– кисть руки, подбрасывающая мяч, должна двигаться параллельно полу; – высота подброса 1-2 м над головой; – согласованность движений ног и рук
3	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче) в зоне подачи, волейбольный мяч в левой руке (для правши), правая рука в положении замаха. Разгибая ноги, выполнить подброс мяча одной рукой			– мяч должен быть подброшен перед собой в проекции головы; – высота подброса 1-2 м над головой; – следить за траекторией полета мяча

* - «ВПП» - условное обозначение названия технического приема «Верхняя прямая подача»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

1	2	3	4
Обучить замаху и встречному ударному движению при верхней прямой подаче			
1	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене). Удар волейбольный мячом двумя руками из-за головы в стену		– при выполнении ударного движения ОЦТ переносить напереди стоящую ногу.
2	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче) около стены (лицом к стене) с гимнастической палкой в руках. Имитация замаха и ударного движения с палкой в руках. В заключительной фазе имитации подачи остановить палку у стены, не касаясь ее		– при выполнении ударного движения ОЦТ переносить напереди стоящую ногу; – акцент на заключительной фазе подачи
3	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче), волейбольный мяч в двух руках за головой. Броски мяча из-за головы двумя руками между верхним краем сетки и лентой, натянутой над верхним краем сетки. Минимальное расстояние от сетки 2-3 м		– после броска руки полностью выпрямляются и не опускаются ниже плеч; – перенос ОЦТ напереди стоящую ногу
4	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче), теннисный мяч в руке, рука в положении замаха. Броски теннисного мяча между верхним краем сетки и лентой, натянутой над верхним краем сетки		– после броска руки полностью выпрямляются и не опускаются ниже плеч; – перенос ОЦТ напереди стоящую ногу; – внимание на встречное ударное движение
5	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи по неподвижному мячу		– удар по мячу наносить в положении вертикаль
Обучить согласованию двигательных действий при подбросе мяча, замахе и встречном ударном движении			
1	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче). Подброс теннисного мяча левой рукой (для правши) и ловля на вытянутую руку в точке удара		– обучить встрече с летящим мячом в точке удара при подаче
2	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче) возле стены. Подброс мяча, замах, встречное ударное движение по мячу		– остановить мяч кистью бьющей руки в положении вертикаль
3	В парах (расстояние 4-5 м.).		удар по мячу: – перед собой над головой;

	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи в партнера			– удар кистью в центр мяча
--	---	--	--	-------------------------------

1	2	3	4
Обучить точности действий при верхней прямой подаче			
1	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи в стену с расстояния 3 м		мяч направлять в стену, на высоту выше сетки
2	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи в стену с расстояния 6 м		то же
Обучить верхней прямой подаче через сетку			
1	И. п. - стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи через сетку с 3 м		бьющую руку после удара направлять вверх-вперед на верхний край сетки
2	И.п.-стойка (при верхней прямой подаче). Выполнение верхней прямой подачи через сетку с 6 м.		те же

Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению передаче мяча сверху двумя руками.

Каталог учебно-тренировочных заданий № ПВ-1 *

Этап подготовки: _____ *начальный* _____

Год обучения: _____ *первый* _____

Этап формирования двигательного навыка: *начальное разучивание* Задача: *обучить точной передаче мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча*

Инвентарь: *волейбольные, утяжеленные мячи (1-2 кг), мишень (кольцо для передачи)*

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки **		Методические указания
1	2	3		4
Обучить точному и своевременному выходу под мяч				
1	И. п. - стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе для передачи мяча сверху двумя руками.	2	5 мин	в рабочей позе важно: — положение стоп параллельно друг другу, чуть уже плеч; — ноги согнуты в коленях, корпус слегка наклонен вперед; — руки над головой, согнутые в локтях
		10	1 мин	
2	И. п. - стойка волейболиста. Ловля мяча в рабочей позе для передачи мячи сверху двумя руками после перемещения различными способами			— остановка до момента встречи с мячом; — мяч ловить в проекции лба
3	И. п. - стойка волейболиста. Ловля мяча в рабочей позе для передачи мячи сверху двумя руками после отскока мяча от пола (собственный бросок или партнера)			варианты бросков: снизу - двумя руками вверх-вперед, из-за головы двумя руками в пол

* - «ПВ» - условное обозначение названия технического приема «Передача мяча сверху двумя руками»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

Продолжение II

1	2	3	4
Обучить встречному ударному движению при передаче мяча сверху двумя руками			
1	И. п. - стойка волейболиста. Имитация встречного ударного движения		кисти рук в рабочей позе в положении «ковш»

2	И. п. - стойка волейболиста, боком к стене, коленом прижать волейбольным мяча к стене. Имитация встречного ударного движения.			кисти в положении «ковш» на мяче;
				коленом постоянно давить на мяч
3	И. п. - стойка волейболиста с мячом в руках. Бросок мяча от головы над собой и ловля его в рабочей позе			– при выталкивании мяча руки и ноги выпрямляются, стопы выходят на мыски; – кисти рук за мячом тянутся ладонной поверхностью; – руки после вылета мяча в сторону не разводить
4	И. п. - стойка волейболиста с утяжеленным (12 кг) мячом в руках. Имитация встречного ударного движения			следить за согласованностью движений ног и рук при разгибании
5	И. п. - стойка волейболиста с утяжеленным (12 кг) мячом в руках. Бросок утяжеленного мяча от головы над собой и его ловля в рабочей позе			– активное разгибание ног и рук; – тянуться за траекторией полета мяча
6	И. п. - сидя на гимнастической скамье с мячом над головой, партнер на расстоянии 2-3 м. Бросок мяча от головы вверх-вперед партнеру после вставания			те же.

Обучить согласованию двигательных действий: точный и своевременный выход под мяч, встречное ударное и сопровождающее движение

1	И. п. - стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе и имитацией передачи мяча сверху двумя руками			ОЦТ в момент ударного движения движется вверх-вперед
2	И. п. - стойка волейболиста. Поочередное выполнение передачи мяча сверху двумя руками и его броска от головы над собой			следить за выполнением выхода под мяч, ударного и сопровождающего движений
3	И. п. - стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой			те же

1	2	3	4
Обучить точности действий при передаче мяча сверху двумя руками			
1	И. п. - стойка волейболиста.		необходимо выйти под мяч так, чтобы

	Ловля мяча в рабочей позе для передачи сверху двумя руками после наброса мяча партнером снизу двумя руками			корпус был направлен точно в партнера
2	В парах: и. п. - стойка волейболиста. Один набрасывает мяч, другой – перемещается, ловит мяч в стартовой позе и бросает его от головы партнеру			те же
3	В парах. И.п. - стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками партнеру с собственного подброса.			варианты подброса двумя руками: – снизу двумя руками; – выталкиванием из рабочей позы
4	И.п.- стойка волейболиста. Передача мяча в стену в цель с собственного подброса.			следить за сопровождающим движением
5	В парах через сетку. И. п. - стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками через сетку с собственного подброса			мяч направлять точно на партнера
6	И. п. - стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в мишень «подвижное кольцо» из зоны 3 в зону 4 с собственного подброса.			следить за сопровождающим движением

Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению приему мяча снизу двумя руками

Каталог учебно-тренировочных заданий №ПН-1 *

Этап подготовки: _____ *начальный* _____

Год обучения: _____ *первый* _____

Этап формирования двигательного навыка: *начальное разучивание* Задача: обучить приему нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность Инвентарь: волейбольные мячи

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
1	2	3		4
Обучить точному и своевременному выходу под мяч				
1	И .п. - стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе для приема мяча снизу двумя руками	3	8 мин	в рабочей позе важно: – положение стоп чуть шире плеч, одна впереди другой на расстоянии стопы; – ноги согнуты в коленях, корпус слегка наклонен
		10	1 мин	
2	И. п. - стойка волейболиста. В парах (расстояние 3-5 м). Бросок и ловля мяча в рабочей позе для приема мяча снизу двумя руками после перемещения различными способами			– остановка до момента встречи с мячом; – мяч ловить прямыми руками перед собой на уровне живота
3	И. п. - стойка волейболиста. В парах (расстояние 3-5 м). Бросок и ловля мяча в рабочей позе для приема мяча снизу двумя руками после отскока мяча от пола			варианты бросков: снизу - двумя руками вверх-вперед, из-за головы двумя руками в пол

* - «ПН» - условное обозначение названия технического приема «Прием мяча снизу двумя руками»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

1	2	3	4
Обучить встречному ударному движению при приеме мяча снизу двумя руками			
1	И. п .- рабочая поза.		

	Имитация встречного ударного движения			кисти в рабочей позе в положении «замок»
2	В парах. И. п. – рабочая поза, мяч на «платформе». Партнер давит на мяч. Имитация встречного ударного движения			– руки прямые; – движение рук вперед-вверх, не выше уровня плеч; – перенос ОЦМ напереди стоящую ногу
3	В парах. И. п. - рабочая поза, стоя на одном колене. Встречное ударное движение вперед-вверх по мячу, подброшенному партнером			фиксировать руки после удара по мячу на уровне плеч
.	В парах. И. п. - рабочая поза. Встречное ударное движение вперед-вверх по мячу, подброшенному партнером			перенос ОЦТ напереди стоящую ногу
Обучить согласованию двигательных действий: точный и своевременный выход под мяч, встречное ударное и сопровождающее движение				
1	И. п. - стойка волейболиста. Перемещение различными способами с остановкой в рабочей позе и имитацией приема мяча снизу двумя руками			имитация ударного движения только после остановки
2	И. п. - стойка волейболиста. Выполнение приема мяча снизу двумя руками, подброшенного партнером			мяч должен быть адресован точно партнеру
3	И. п. - стойка волейболиста. Выполнение приема мяча снизу двумя руками, подброшенного партнером. Мяч подброшен не точно			те же
4	И. п. - стойка волейболиста. Выполнение приема мяча снизу двумя руками в стену. Подброс мяча в стену снизу двумя руками - прием в стену снизу двумя руками			соблюдать стойку волейболиста
5	В парах. И. п. - стойка волейболиста. Прием нижней прямой подачи, поданной от сетки, снизу двумя руками			движения при выходе под мяч совершать после вылета мяча
6	И. п. - стойка волейболиста. Зона 6. Прием мяча, брошенного через сетку от линии нападения, снизу двумя руками в зону 3			корпус и руки в момент приема мяча направлены в 3-ю зону
7	И. п. - стойка волейболиста. Зона 6. Прием нижней прямой подачи, выполненной через сетку с линии нападения, снизу двумя руками в зону 3			те же

Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по обучению нападающему удару

Каталог учебно-тренировочных заданий № НУ-1 *Этап подготовки: _____ *начальный*Год обучения: _____ *первый*Этап формирования двигательного навыка: _____ *начальное разучивание*

Задача: обучить технике выполнения нападающего удара Инвентарь: гимнастическая скамья, волейбольные мячи, теннисные мячи, утяжеленные мячи (0,5 кг)

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки**		Методические указания
1	2	3		4
Обучить прыжку, маховому движению рук, приземлению				
1	И .п. - стойка. Из положения полуприседа разгибание ног с маховым движением руками	3	8 мин	руки должны двигаться выпрямленными в локтях
		10	1 мин	
2	И. п. - стойка на скамье. Спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги (амортизация)			при приземлении: – стопы на ширине плеч; – ноги полусогнуты; – приземление не на пятки
3	И. п. - стойка. Прыжок вверх толчком двумя ногами, с маховым движением руками. Приземление на полусогнутые ноги (амортизация)			
Обучить напрыгивающему шагу				
1	И.п.-стойка. Перекаты с пятки на носки с полуприседом и маховым движением руками.			максимальный выход на носки
2	И.п.-стойка, левая нога впереди. Выполнение прыжка вверх толчком двумя ногами с маховым движением руками, после напрыгивающего шага.			следить за согласованностью движений ног и рук

* - «НУ» - условное обозначение названия технического приема «Нападающий удар»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 8 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 3), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

1	2	3	4	
Обучить ударному движению при нападающем ударе				
1	И. п. - на одном колене лицом к стене. Бросок волейбольного мяча двумя руками изза головы с отскоком в пол-стену			завершающее движение-сгибание рук в лучезапястном суставе

2	И .п. - на одном колене лицом к стене. Бросок теннисного мяча с отскоком в полстену			то же
3	И. п. - стойка, левая нога впереди. Бросок утяжеленного (0,5 кг) мяча в пол на расстояние 6-8 м			распределение ударного движения по звеньям ОДА
Обучить согласованности движений при нападающем ударе				
1	И. п. - положение отталкивания для прыжка в нападающем ударе. Бросок теннисного мяча в стену в прыжке с места толчком двумя ногами			обучение встречному ударному движению в фазе полета. Соблюдать особенности ударного движения при броске
2	И. п. - стойка. Бросок теннисного мяча в стену в прыжке с напрыгивающего шага			обучение согласованию одношажного разбега и встречного ударного движения. Соблюдать особенности ударного движения при броске и выполнения напрыгивающего шага
3	И. п. - стойка. Бросок теннисного мяча через сетку из зоны 4 в прыжке с напрыгивающего шага. Бросок по нисходящей траектории. Мяч должен упасть в пределах площадки			контроль ударного движения

Приложение

Примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке

Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной силы

Каталог учебно-тренировочных заданий № СС-1 *

Этап подготовки: _____ *начальный*

Год обучения: _____
первый

Инвентарь: тумбы различной высоты, гимнастическая скамья, легкоатлетические барьеры, гимнастический коврик, утяжеленный мяч (0,5-2 кг)

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки **		Методические указания
1	2	3		4
Задача: развить скоростно-силовые способности мышц ног				
1	Прыжок вверх из полуприседа со взмахом рук, отталкиваясь двумя ногами И. п. – стоя спиной к тумбе, ноги на ширине плеч, колени и стопы смотрят в одну сторону, вес тела распределен по всей стопе с акцентом на пятки, руки согнуты перед собой в плечевом и локтевом суставах (положение планки): 1 -медленно, сгибая ноги, начать движение тазом по направлению к тумбе. Корпус наклоняется вперед, спина сохраняется ровной, руки разгибаются в плечевых и локтевых суставах; 2 - таз касается тумбы, вес тела на тумбу не переносится, руки выходят в параллель с корпусом; 3 - выполнить прыжок вверх с махом рук вперед-вверх.			варианты: и. п. ног - позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая - сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% - на сзади стоящей ноге; и. п. рук – вдоль туловища. При сгибании ног, руки выносятся вперед в позицию планки (сгибаются локтевые и плечевые суставы на 90 гр.). В момент прыжка руки резко разгибаются

* - «СС» - условное обозначение названия физического качества «Специальная сила»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

Продолжение Приложения

1	2	3		4
2	Подъем на тумбу из позиции шага с разноименным движением рук И. п. – стоя одной ногой на тумбе, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам. 1 - подъем на тумбу с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук; 2 - вернуться в и.п.			подъем следует выполнять в быстром темпе, с координацией работы рук. Высота тумбы подбирается индивидуально (на высоту коленного сустава)
3	Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук И. п. – стоя одной ногой на скамье, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам. 1 - прыжок на скамье с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук; 2 - вернуться в и.п.			Прыжок следует выполнять с вовлечением в движение голеностопного сустава. Усложнять данное упражнение можно изменяя высоту скамьи (но не выше, чем длина голени волейболиста), либо выполнить перед прыжком полуприсед
4	Прыжок на тумбу/скамью с двух ног, со взмахом рук из предварительного полуприседа И. п. - стоя на двух ногах, ноги параллельно на ширине плеч (чуть шире плеч). Руки вдоль туловища. 1 - выполнить полуприсед, прямые руки отвести назад-вверх; 2 - выполнить прыжок на тумбу/скамью с махом рук вперед-вверх; 3 - шагом спуститься с тумбы и вернуться в и.п.			Варианты. И. п. ног - позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% - на сзади стоящей ноге. Работа рук не изменяется. Приземление на тумбу может выполняться на две ноги или одну из ног. Изменять высоту тумбы
5.	Прыжок на тумбу/скамью с напрыгивающего шага И. п. - стоя на расстоянии шага от тумбы/скамьи, руки вдоль туловища. 1 - выполнить напрыгивающий шаг; 2 - запрыгнуть на скамью/тумбу; 3 - шагом спуститься с тумбы и вернуться в и.п.			Варианты: изменять высоту скамьи/тумбы

Продолжение II

1	2	3	4
---	---	---	---

6	Прыжки на двух ногах через барьеры Барьеры следует расставить на ширину одного шага друг от друга. И. п. - стоя перед барьером. 1 - сделать полуприсед, руки отвести вверх-назад; 2 - выполнить прыжок через барьер с махом рук вперед-вверх (руки согнуты в локтях); 3 - повторить действия согласно числу барьеров			изменяя высоту и количество барьеров, достигается необходимая направленность предлагаемой нагрузки. Прыгать можно как с координацией рук, так и без нее, взяв в руки утяжеление. Также следует помнить, что, изменяя количество вовлекаемых сегментов в стартовый полуприсед, мы также изменяем характер нагрузки. Таким образом можно сделать акцент на работе мышц голени/бедра/туловища и их взаимной координации
Задача: развить скоростно-силовых способности мышц плечевого пояса				
1	Бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа на пятках Инвентарь: Скамья, гимнастический коврик, мяч утяжеленный - 1-2 кг. И. п. - сед на пятках (на скамье); в руках мяч прижат к груди. Выполнить разгибание рук, бросить мяч. Упражнение выполняется в паре на расстоянии 4-5 м			варианты: использовать координацию с корпусом, выполнив перед броском небольшой наклон туловища вперед. В момент броска резко разогнуть руки и корпус. Следует избегать чрезмерного разгибания туловища
2	Стоя, отталкивание от стены руками, после падения вперед (руки прямые, только кисти, по типу отжиманий) Стоя перед стеной на расстоянии вытянутых рук + 15 см, руки вдоль туловища. Сохраняя нейтральное положение позвоночника и осевое вытяжение (от пяток до макушки), перенести вес тела на передний отдел стопы, выполнить контролируемое падение вперед. Выставить руки вперед, амортизировать ими, и оттолкнуться от стены. Вернуться в и. п.			Примечание: Данное упражнение можно выполнять с акцентом на мышцы предплечья, тогда руки должны оставаться прямыми в локтевых суставах, амортизация и отталкивание происходит за счет кистей. Для большего вовлечения мышц груди, необходимо выполнить сгибание локтевых суставов, работа рук строится по типу отжиманий от пола. Следует как можно меньше времени проводить в опоре на стену, быстрее отталкиваться от нее

1	2	3		4
3	Подъем в упор, лежа с опорой на колени (стопы), из положения лежа на животе Инвентарь: гимнастический коврик. И. п. – лежа на животе, руки чуть шире плеч в упоре на кисти. Сохраняя нейтральное положение позвоночника, выйти в положение упор лежа. Варианты: для более динамической работы мышц рук, можно предварительно невысоко поднять кисти над полом, затем резко опустить вниз и выполнить переход в положение упора лежа			Примечание: если занимающимся тяжело выйти в упор лежа, следует начать данное упражнения с варианта выхода в упор лежа с опорой на колени. Следует обратить внимание на координацию работы мышц туловища и рук, если в упоре лежа прогибается поясница, или позвоночник проваливается между лопаток, это является ошибкой
4	Бросок утяжеленного мяча, стоя в позиции шага Инвентарь: утяжеленный мяч 0,5-2 кг. И. п. – позиция шага, ноги на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага, вес тела 80% на впереди стоящей ноге, 20% - на сзади стоящей ноге. Руки согнуты в локтях, мяч находится у груди. Выполнить бросок мяча от груди, сохраняя позицию корпуса и ног. Упражнение выполняется в паре на расстоянии 3-5 м.			Варианты: бросок можно выполнить двумя руками, одной рукой, двумя руками изза головы. Также одновременно с броском можно выполнить шаг вперед. Если бросок выполняется одной рукой от груди, необходимо выполнить его в разноименной координации. При выполнении броска из-за головы двумя руками следует обратить внимание на положение туловища, избегать чрезмерного прогиба в поясничном отделе
5	Бросок мяча 0,5 кг одной рукой Инвентарь: мяч весом 0,5 – 0,8 кг. И. п. – положение, стоя в шаге, в разноименной руке, по отношению к ноге, находится мяч. Выполнить бросок мяча, как можно дальше			Варианты: бросок можно выполнять в стену, перед этим необходимо задать точку, выше которой мяч должен коснуться стены. Бросок может быть выполнен через сетку, с постепенным увеличением расстояния от сетки. Также бросок может выполняться с координацией шага

Продолжение II

1	2	3	4
Задача: развить скоростно-силовые способности в виде их комплексного проявления			

Примерный к учебно-				
1	Бросок утяжеленного мяча от груди из положения сидя на скамье/тумбе Инвентарь: скамья, тумба, мяч утяжеленный 0,5-2 кг. Описание: и.п.- сидя на краю скамьи/тумбы; в руках мяч, прижат к груди. Ноги в позиции шага-на ширине таза, одна из ног впереди (опора на всю стопу), вторая сзади (опора на пальцы стопы). Используется длина обычного шага. 1 - выполнить небольшой наклон корпуса вперед, мяч прижат к груди; 2 - выполнить одновременное разгибание рук и ног, бросить мяч, вставая с тумбы; 3 - вернуться в и. п.			Варианты: продвинутый вариант выполняется без тумбы, из и. п. стоя, затем выполняется присед: чем глубже присед, тем больше вовлекаются в работу нижние конечности. Также возможно выходы из приседа: без шага вперед, с шагом вперед, с прыжком вверх без смены ног, с прыжком вверх со сменой ног (толкнуться с правой, приземлиться на левую)
2	Бросок утяжеленного мяча (0,5 кг) в прыжке двумя руками из-за головы Инвентарь: мяч утяжеленный 0,5 кг. Описание: и.п.- стоя на расстоянии шага от контрольной линии с мячом в руках перед грудью. Ноги на ширине таза, одна нога на полстопы впереди другой. 1 - выполнить небольшой наклон корпуса вперед, мяч прижат к груди; 2 - выполнить одновременное разгибание рук и ног в момент отталкивания перед прыжком, бросить мяч; 3- вернуться в и. п.			Мяч бросать в фазе полета. Приземление перед контрольной линией

7.5.2. аталог тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты

Каталог учебно-тренировочных заданий № СБ-1 *

Этап подготовки: _____ *начальный* _____

Год обучения: _____ *первый* _____

Инвентарь: теннисные мячи, волейбольные мячи, утяжеленные мячи (1 кг), фишки

(конусы)

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки **	Методические указания
1	2	3	4
Задача: развить быстроту двигательной реакции (простой и сложной) в комплексе с быстротой перемещения и отдельных движений			

Примерный к учебно-				
1	Ускорение к фишкам с ловлей теннисного мяча В парах. И. п. - стойка волейболиста между двумя фишками с теннисным мячом в руках, партнер напротив. Расстояние до фишек в обе стороны одинаково и равно длине скрестного шага. Бросок теннисного мяча вверх, далее - по указанию (жесту) партнера - ускорение скрестным шагом к фишке с ее касанием, вернуться в и. п. и поймать мяч после отскока от пола			Варианты: - и. п. - упор лежа; - ловля мяча без отскока; - бросок мяча в пол с отскоком, с дальнейшей ловлей без касания мяча пола; - увеличить количество фишек
2	Ловля теннисного мяча, брошенного партнером в пол с отскоком И. п. - в парах, лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Один - в стойке волейболиста, второй - с мячом в руках. Игрок с мячом бросает мяч в пол и ловит после отскока. Игрок в стойке должен поймать или выбить мяч, отскочивший от пола.			Варианты: - для упрощения задачи можно использовать волейбольные мячи; - для усложнения условий - использование двух теннисных мячей

* - «СБ» - условное обозначение названия физического качества «Специальная быстрота»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

Продолжение II

1	2	3	4
3	Бег 38 м к подброшенным мячам (Рисунок 4) На волейбольной площадке расположить 5 утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи №1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 1 и 2 м от лицевой линии, мяч №5 - на середине лицевой линии. За боковой линией около мячей №1-4 находятся помощники с волейбольными мячами в руках. Испытуемый		Время фиксируется секундомером. Секундомер запускается в момент первого подброса мяча и останавливается в момент последнего касания испытуемым мяча №5

	Примерный к учебно- располагается за лицевой линией рядом с мячом №5. Помощники предварительно договариваются об очередности подбрасывания мяча над собой и ловли после касания мяча №5 испытуемым. По сигналу один из помощников выполняет бросок мяча над собой и ловлю, испытуемый бежит к мячу, около которого располагается данный помощник, касается его (мяча) и возвращается к мячу №5. Алгоритм действий повторяется, пока испытуемый не коснется всех 4 мячей поочередно и не совершит касание мяча №5			
4	Ускорение за брошенным теннисным мячом И. п. - упор лежа, теннисный мяч в руке. Бросок теннисного мяча вверх, далее ускорение за мячом и его ловля. Необходимо оказаться в точке падения мяча до его приземления			Варианты: - и. п. - в упоре лежа, одна нога в положении низкого старта; - бросок мяча в пол с отскоком, далее поймать мяч до его касания пола; - и. п. - в упоре лежа, после броска выполнить прыжок в упор присев и ускорение за мячом

Каталог тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости

Каталог учебно-тренировочных заданий № CB-1 *Этап подготовки: _____ *начальный*Год обучения: _____
*первый*Инвентарь: утяжеленные мячи (1 кг), фишки (конусы), координационная лестница, легкоатлетический барьер, гимнастическая скамья

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки **	Методические указания
1	2	3	4
Задача: развить прыжковую выносливость			
1	Прыжки на двух ногах через барьеры Барьеры следует расставить на ширину одного шага друг от друга. И. п. - стоя перед барьером.		Изменяя высоту и количество барьеров, достигается

Примерный к учебно-				
	1 - сделать полуприсед, руки отвести назад-вверх; 2 - выполнить прыжок через барьер с махом рук (руки согнуты в локтях); 3 - повторить действия согласно числу барьеров			необходимая направленность предлагаемой нагрузки. Прыгать можно как с координацией рук, так и без нее, взяв в руки утяжеление
2	Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук И. п. – стоя одной ногой на скамье, вторая нога на полу. Руки в разноименной позиции по отношению к ногам. 1 - прыжок на скамье с выносом нижней ноги вперед, с разноименным движением рук; 2 - вернуться в и. п.			Прыжок следует выполнять с вовлечением в движение голеностопного сустава. Усложнять данное упражнение можно, изменяя высоту скамьи (но не выше, чем длина голени занимающегося), либо выполнить перед прыжком полуприсед

* - «СВ»- условное обозначение названия физического качества «Специальная выносливость»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.
 ** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

1	2	3		4
3	Прыжки через скакалку на двух ногах Дозировка определяется методическими указаниями по воспитанию прыжковой выносливости			
Задача: развить скоростную выносливость				
1	Бег 52 м в пределах границ волейбольной площадки (<i>Рисунок 5</i>). На волейбольной площадке расположить пять утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи №1-4 находятся на боковых линиях на расстоянии 3 и 6 м от лицевой линии, мяч №5 - на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом №5. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1, 2, 3, 4), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№5). Время фиксируется секундомером.			
2	Ускорение 9-3-6-3-9 И. п. – на лицевой линии. По сигналу ускорение с обеганием фишек по кругу на контрольных точках: лицевая-средняялиния атаки (сзади)-линия атаки (спереди)средняя-лицевая			
3	Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице: - сбоку лестницы, лицом к ней зашагивание в клетку и выход из нее; - одна нога в клетке, вторая за (лицом к лестнице); прыжки со сменой ног с максимальной частотой; - и т. д.			Выполнять с максимальной частотой согласно методическим указаниям при воспитании скоростной выносливости. В одной клетке

Каталог тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости

Каталог учебно-тренировочных заданий №СЛ-1 *Этап подготовки: _____ *начальный*Год обучения: _____
*первый*Инвентарь: координационная лестница, теннисный мяч, волейбольный мяч, гимнастический мат, резиновый амортизатор

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка нагрузки **		Методические указания
1	2	3		4
Задача: развить точность действий				
1	Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице: - перемещения с правой (левой) ноги в каждую клетку лицом вперед; - перемещения правым (левым) боков с зашагиванием в каждую клетку; - в стойке волейболиста одна нога за лестницей (сбоку), вторая в лестнице перемещается в каждую клетку; - прыжки ноги вместе (в клетку), ноги врозь (за клетку); - прыжки «змейкой» на одной ноге в лестнице; - и т. д.			Приоритет при выполнении отдается точности движений, а не скорости. На лестницу не наступать
2	Прыжки в длину с места толчков двумя ногами И. п.- носки у контрольной линии. По заданию тренера необходимо выполнить прыжок в длину на определенное расстояние: - сначала на максимальное расстояние; - потом на 75% от максимального; - на 50% от максимального			Варианты: прыжки на одной ноге. В момент потери точности и проявления большой погрешности прекратить выполнение.
3	Броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний Расстояния для бросков чередуются на основе большого контраста (например, чередование бросков с 3 и 6 м)			

* - «СЛ»- условное обозначение названия физического качества «Специальная ловкость»; «1» - номер года подготовки, в котором используется данный каталог учебно-тренировочных заданий.

** В колонке «Дозировка нагрузки» информация о времени выполнения учебно-тренировочного задания (например, 5 мин), количестве повторений в серии (например, 10), количестве серий (например, 2), продолжительности отдыха между сериями (например, 1 мин).

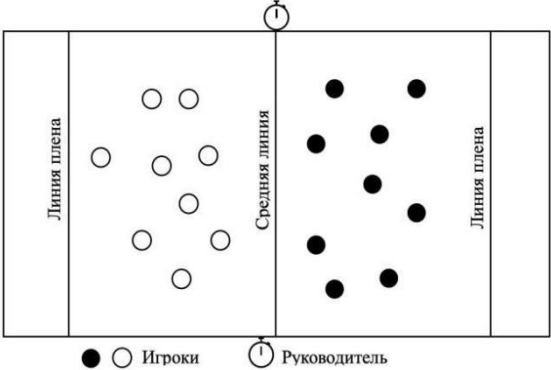
1	2	3	4
Задача: развить прыжковую ловкость			
1	Броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую И. п. - у контрольной линии с теннисным мячом в левой (для правши) руке. Расстояние до мишени 3-5 м. Необходимо выполнить прыжок вверх с места, перед выполнением замаха перехватить мяч над головой в фазе полета и бросить мяч в мишень правой рукой		Варианты: - броски в парах; - броски через сетку; - броски в прыжке с разбега
2	Бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90 гр., 180 гр. И. п. - боком (спиной) к сетке, волейбольный мяч в руках перед грудью. Выполнить прыжок с поворотом на 90 гр. (180 гр.) и бросить мяч двумя руками из-за головы в фазе полета		Варианты: - броски в парах; - броски через сетку; - броски теннисного мяча.
3	Прыжки через резиновый амортизатор с ловлей мяча И. п. - в парах - один с мячом, другой стоит боком к резиновому амортизатору. После броска мяча партнеру необходимо выполнить прыжок через резиновый амортизатор и поймать мяч в фазе полета		Обратить внимание на качество приземления
Задача: развить акробатическую ловкость			
1	Ловля мяча с перекатом на бедро-спину И. п. - сед на правом (левом) бедре. Необходимо потянуться за брошенным партнером теннисным мячом и поймать правой рукой, с последующим перекатом на бедропину. Далее - выход в стойку волейболиста		Перекат выполнять как на правом бедре, так и на левом
2	Бросок мяча от груди двумя руками с перекатом И. п. - присед лицом к стене с мячом в руках перед грудью. Расстояние от стены 3-4 м. Выполнить бросок мяча от груди двумя руками в стену, с последующим перекатом на спину, вернуться в и. п. и поймать мяч		Варианты: - выполнять в парах; - и. п. - стойка волейболиста; - бросок от головы двумя руками. Перекат выполнять на гимнастическом мате

3	Кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча. И. п. – упор, присев лицом к партнеру. Выполнить кувырок вперед и поймать мяч, брошенный партнером			Кувырок выполнять на гимнастическом мате. Сложность упражнения регулируется временем броска мяча

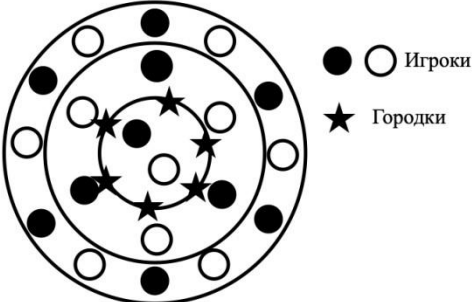
Примерный каталог подвижных и спортивных игр специальной направленности

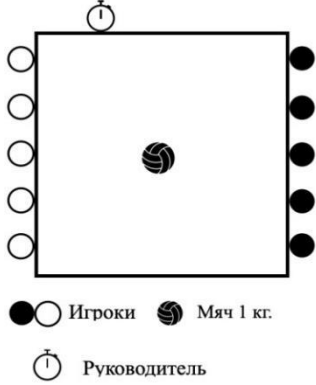
Физические качества	Физические способности		Технический прием					
			Верхняя прямая подача	Передача сверху двумя руками	Передача снизу двумя руками	Блок	Нападающий удар	Стойки и перемещения
Сила	Скоростносиловые	Мышц верхних конечностей	1, 5, 11, 12	11, 12, 18	6, 11, 12		1, 3, 5, 7, 12, 25	
		Мышц туловища	1, 5, 11, 12				1, 3, 5, 7, 12, 25	
		Мышц нижних конечностей		11, 12	11, 12	9, 15, 17	5, 7, 12	
Быстрота	Скоростные	Быстрота двигательной реакции		11, 12, 13, 19, 23	11, 12, 13, 19, 27	9, 10	1, 7, 9, 10	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 25, 26, 27
		Быстрота отдельных движений	1, 5, 11, 12	11, 12, 13, 19, 23	11, 12, 13, 19, 27	9, 10	1, 3, 5, 7, 9, 10	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 25, 26, 27
		Быстрота перемещений					7, 8	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 25, 27
Выносливость	Выносливость	Скоростная		23, 24	19, 24, 27		7, 8	1, 2, 4, 6, 7, 13, 25
		Прыжковая				9, 10	7, 9, 10, 12	
		Игровая	16, 20, 21, 28	16, 20, 21, 28	16, 20, 21, 27, 28	16, 20, 28	16, 20, 28	16, 20, 27, 28

Ловкость	Координационные способности	<i>5, 11, 12</i>	<i>11, 12, 13, 18, 20, 21, 24</i>	<i>11, 12, 13, 18, 20, 21, 24, 27</i>	<i>9, 10, 17</i>	<i>3, 5, 8, 9, 10, 12, 17, 25</i>	<i>14, 19</i>
-----------------	------------------------------------	------------------	---------------------------------------	---	------------------	---------------------------------------	---------------

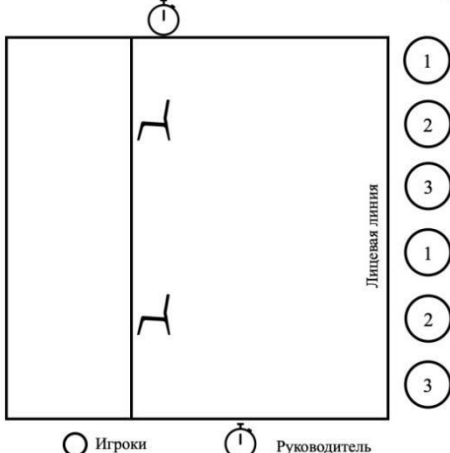
№ п/п	Возраст и кол-во уч-ков	Схема и подготовка к игре	Содержание	Правила	Методические указания
1	2	3	4	5	6
1	9-11 лет 8-25 чел.	Перестрелка  Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые линии в качестве границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь площадки, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.			
			Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до линии плена). В ходе игры нельзя заходить на половину соперника. Тренер подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в соперника, не заходя за среднюю линию. Соперник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом, идут за линию плена на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или пола). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из плена на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 1015 мин игры в зоне пленных	Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно отдавать передачи. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде соперника. За допущенные нарушения мяч передаётся сопернику.	Можно давать задания с бросками строго определённым способом. При бросках одной рукой лучше использовать мячи малых размеров, помещающиеся в руку игрока.

			окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.		
--	--	--	---	--	--

1	2	3	4	5	6
2	10-12 лет 10-25 чел.	Ловкие и меткие			
		 На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.	Играют две команды. В каждой - один капитан, три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Тренер даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники соперника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Тренер даёт мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.	Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.	Защитники перемещаются в стойке волейболиста.
3	9-12 лет	Выбей мяч			

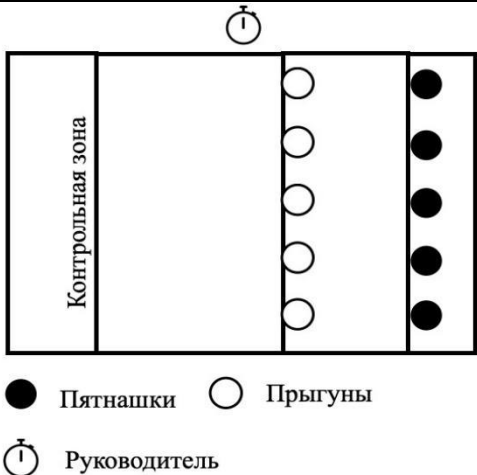
2-25 чел.	 Игроки Мяч 1 кг. Руководитель Игру можно проводить на волейбольной площадке. Игроки соперничающих команд с мячами в руках встают за противоположными линиями. В центре площадки утяжеленный мяч (1 кг)	Игру начинают одновременно все игроки. Они по сигналу бросают свои мячи в утяжеленный мяч из-за линии так, чтобы утяжеленный мяч выкатился за линию соперника. Игра ведется на счет. Розыгрыш выигрывает та команда, игроки которой выбили больше утяжеленных мячей за линию соперника.	Бросая мяч, играющие стоят за линией. Сбирать мячи можно только за своей линией. Если утяжеленный мяч выкатился за боковую линию, тренер возвращает мяч в площадку на том расстоянии от линии команды, на котором утяжеленный мяч выкатился.	Можно давать задания с бросками строго определённым способом. При бросках одной рукой лучше использовать мячи малых размеров, помещающиеся в руку игрока.
-----------	---	--	---	--

1	2	3	4	5	6
4	9-10 лет 4-25 чел.	Воробьи и вороны			
		Контрольная линия Контрольная линия ● ○ Игроки Руководитель В качестве линий команды можно использовать линии атаки волейбольной площадки. Контрольные линии - лицевые.	Две команды становятся у линий площадки спиной друг к другу на расстоянии до 3 м друг от друга. Тренер произносит по слогам «во-ро-ны» или «во-ро-бы», вызывая то одну, то другую команду в любом порядке, причем растягивает слова и делает упор на последний слог. Если было сказано «воробьи», то «воробьи» поворачиваются и ловят убегающих «ворон». Если «вороны», то «вороны» поворачиваются и ловят убегающих «воробьев». Убегающая команда должна забежать за контрольную линию.	Ведется счет пойманных игроков. Побеждает команда, которая больше поймала игроков.	Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.
5	9-10 лет	Вызов номеров			

	4-25 чел.	 Две команды рассчитываются по порядку, выстраиваются на лицевой линии волейбольной площадки.		Тренер выкрикивает номер (1, 2... и т. д.), из обеих команд первые номера бегут в центр площадки, оббегают стул (любой предмет) и бегут за свою лицевую линию. За победу каждого игрока начисляется очко команде, команда, набравшая наибольшее число очков, побеждает.	Задания разные: бег, любые прыжки. Номер произносится четко, в любой очередности.	Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста. Возможно включение предварительных перемещений на месте в стойке волейболиста.
1	2	3	4	5	6	
6	9-12 лет 6-25 чел.	Футбол руками (набивным мячом 1-3 кг)				
		Играющие делятся на две команды. Размер площадки зависит от того, сколько человек участвуют в игре. Ворота можно сделать из гимнастических матов, скамьи, стула, конусов и др.	Игра начинается с центра поля после розыгрыша мяча. Перекатывая мяч по полу, выполняя передачи (перекатывая мяч), игроки должны закатить мяч в ворота соперника. Если произошел спор, игра останавливается. Спор по свистку судьи разрешают два игрока (по одному из команды): те, кто спорили и в том месте, где спорили. Вариант разрешения спора: спорящие игроки встают в стойке волейболиста на расстоянии вытянутой руки от мяча, тренер называет часть тела, которой игрок должен коснуться двумя руками, по команде «Мяч» игрок должен коснуться мяча. Выигрывает спор игрок, который первый коснулся мяча.	Отрывать, поднимать мяч от пола нельзя. Ползать на коленях нельзя.		

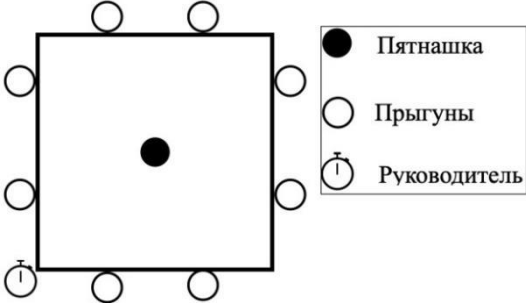
7	9-12 лет 6-25 чел.	Четыре мяча			
		Участвуют две команды на волейбольной площадке, разделенной волейбольной сеткой, у каждой команды по два мяча (количество мячей можно увеличивать в зависимости от количества участников).	По свистку команды начинают перебрасывать мячи через сетку. Проигрывает та команда, у которой окажется 4 мяча. Счет ведет тренер, игра на время.	Мяч необходимо перебросить на сторону соперника строго между антеннами над сеткой. Если мяч пролетает под сеткой, за антеннами команда проигрывает розыгрыш.	Дозировка розыгрыша устанавливается исходя из задач воспитания физического качества, например, для воспитания быстроты - продолжительность одной серии не более 30 сек, отдых - до полного восстановления. Рекомендуется давать задания с бросками строго определённым способом.

1	2	3	4	5	6
8	9-10 лет	Прыгуны и пятнашки			

	6-25 чел.	 Участники игры делятся на две команды, по жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для пятеншек), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1-2 м (контрольная зона).	По команде тренера «На старт!» прыгуны и пятнашки занимают свои исходные положения перед линиями. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперёд. Задача прыгунов - быстрее достичь контрольной зоны и перепрыгнуть через неё. Задача пятеншек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.	Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.	Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.
--	-----------	--	--	---	--

1	2	3	4	5	6
9	9-10 лет	Удочка			

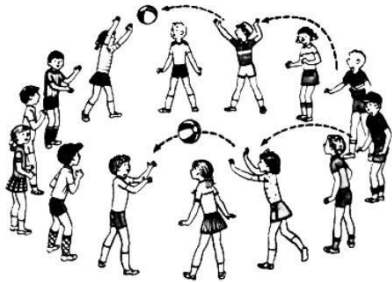
	6-25 чел.	Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Можно использовать скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.	Вариант 1. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними. Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт. Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков. Правила игры - те же, что и в варианте 1.	Игрок считается «пойманным» в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.	
10	9-10 лет	Попрыгунчики			

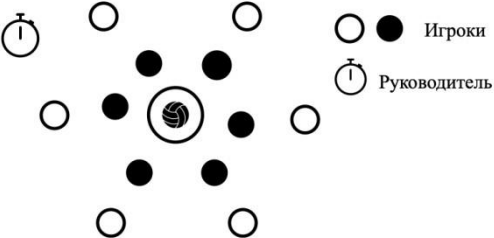
6-25 чел.	На полу чертят круг. Величина круга зависит от числа играющих. Вместо круга можно использовать квадрат из линий волейбольной площадки.  ● Пятнашка ○ Прыгуны ○ Руководитель	Вариант 1. Один из играющих встает в середину круга - он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и продолжают прыгать на двух ногах внутри круга, если не грозит опасность быть осаленным. Участники игры стараются увернуться от пятнашки, и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой. Вариант 2. Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятеншек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.	Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, становится пятнашкой. Пятнашка преследует играющих, перемещаясь бегом.	Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах. По сигналу можно менять способ прыжков.
-----------	--	---	---	--

1	2	3	4	5	6
11	9-10 лет 6-25 чел.	Мяч вверх			
		 Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кругом. Водящий с мячом.	Водящий бросает мяч вверх со словами: «Мяч вверх!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.	Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мяч вверх!» Водящему разрешается ловить мяч и после одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуется принимать исходные положения и останавливаться в стойке волейболиста.

				двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.	
12	9-10 лет 4-25 чел.	Перебрасывание мяча			
		Участники игры делятся на две группы и встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. Можно использовать линии волейбольной площадки.	Вариант 1. По жребию право начать игру получает игрок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, ему начисляется штрафное очко, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков. Вариант 2. Использовать несколько мячей. Вариант 3. Перед ловлей мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1-2-3 раза. Броски выполнять заданным способом: бросить мяч одной рукой, двумя руками изза головы.	При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста. Так же броски можно выполнять в прыжке.

Продолжение II

1	2	3	4	5	6
13	9-10 лет 6-25 чел.	Гонка мячей			
		Игроки встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. Для  необходимо два мяча разного цвета.	Два игрока, стоящие рядом — ведущие. Они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.	Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Рекомендуется принимать исходные положения в стойке волейболиста.
14	9-10 лет	Выбей мяч из круга			

6-25 чел.	 Участники игры делятся на две команды. Одна команда встает в круг на расстоянии двух шагов друг от друга спиной к центру круга - защитники. Вторая команда за кругом – нападающие. Мяч у нападающих. В центре круга другой мяч.	Задача нападающих посредством передач и бросков выбить мяч из круга своим мячом. Задача защитников не дать нападающим выбить мяч из круга, перехватывая их броски. Игра на время. После окончания лимита времени команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая большее количество раз выбьет мяч из круга.	Нельзя бросать мяч в голову или выше головы защитника.	Защитники должны действовать в стойке волейболиста.
-----------	--	--	--	---

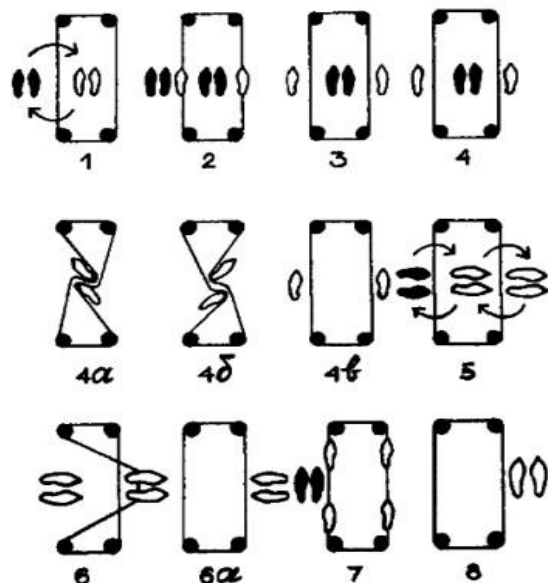
1	2	3	4	5	6
15	9-11 лет 4-25 чел.	Мяч в стену			
		На расстоянии 1-2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене с мячом в руках.	Вариант 1. Водящий бросает мяч в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на его место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить. Вариант 2. Игру можно усложнить, если играющим дать 2-3 мяча и выбрать 2-3 водящих.	Мяч, брошенный в стену, должен отскочить за линию. Бросать мяч в стену можно только из-за линии, не наступая на нее.	Можно определить способ броска мяча, приближенный к техническому приему. Выполнение бросков в прыжке. Рекомендуется принимать исходные положения и останавливаться в стойке волейболиста.

16	11-12 лет 6-18 чел.	Волейбол с выбыванием			
		Две команды по 3-6 человек располагаются на своей половине волейбольной площадки.	По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.	Ошибки фиксируются по правилам волейбола или упрощенным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). Игроки в командах подают по очереди, после перехода (как в волейболе).	Выбывшие игроки выполняют заранее подготовленные задания по повторению технического приема, в котором допустили ошибку.

1	2	3	4	5	6
17	9-12 лет	Резиночка			

2-25 чел.

Для игры надо взять обыкновенную резинку длиной 1,5 м. Концы ее связать. Двое стоят ноги врозь, растягивают резинку ногами на высоте 15 см, обозначая ею границы площадки. Третий прыгает.



Примеры фигур

1. Стоя боком снаружи от резинок, перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок.
2. Стоя между резинками боком к ним, подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги.
3-4. Стоя между резинками боком к ним, перепрыгнуть через резинки ноги врозь и вернуться в исходное положение.
4а-4в. Стоя между резинками боком к ним, перепрыгнуть через резинки ноги врозь, затем, зацепляя резинки ногами, прыгнуть, скрестив ноги, левая впереди, правая сзади; потом, наоборот, правая впереди, левая сзади. Прыгнуть ноги врозь, затем, перепрыгивая через резинки, ноги вместе.
6. Стоя снаружи лицом к резинкам, перепрыгнуть через одну, затем вторую резинку, ноги вместе, затем назад спиной вперед.
6-6а. Из того же исходного положения толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи от них.
7-8. Стоя снаружи боком к резинкам, прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180°, наступить также на другую резинку. Спрыгнуть со второй резинки с поворотом на 180° в обратную сторону. Встать снаружи от второй резинки.

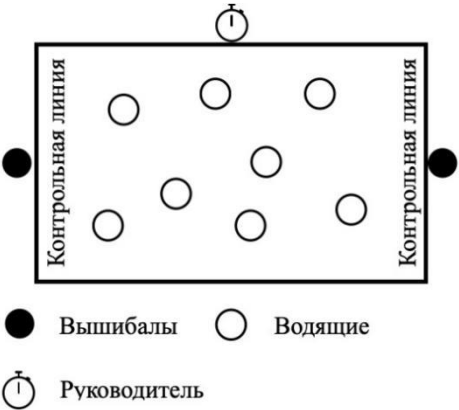
Допустивший ошибку, меняется местами с одним из тех, кто держит резинку. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит все фигуры.

1	2	3	4	5	6
18	10-12 лет 3-25 чел.	Точный пас			
		Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, определившись по командам, выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами в руках встают в 5-7 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах или обручах.	По сигналу начинается соревнование команд. Игрок из круга набрасывает мяч партнеру, стоящему в колонне. Тот точной передачей должен направить мяч в корзину. По заданию можно использовать как передачу сверху двумя руками, так и снизу двумя руками. Затем он подбирает мяч и бежит в круг. Игрок, набрасывавший мяч, встает в конец колонны. Когда все игроки выполняют упражнение, игра заканчивается. Можно пройти несколько кругов.	Победу в игре определяет наибольшая сумма очков, набранная одной из команд. За каждое попадание в корзину начисляется 2 очка, 1 очко команда получает, если мяч не попал в корзину, но коснулся кольца.	Использование утяжеленного мяча (0,5 кг.) для передачи мяча сверху двумя руками в возрасте от 12 лет позволит оказать воздействие на проявление скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей.
19	11-12 лет 4-25 чел.	Защитник			
		Защитник встает в центр круга радиусом 2-3 м. Нападающие располагаются по кругу на расстоянии 6-7 м от круга защитника.	По сигналу нападающие по очереди или взаимной договоренности выполняют нападающие удары в круг защитника. Задача защитника не дать мячу коснуться пола в его круге. Если мяч касается пола в круге защитника, он получает штрафное очко. Выигрывает тот защитник, у кого будет меньше штрафных очков. Продолжительность игры определяется количеством нападающих ударов.	Защитнику выходить за круг нельзя. Нападающие должны соблюдать обозначенное расстояние до круга защитника.	В игре защитник должен применять соответствующие ситуации технические приемы волейбола.
20	9-10 лет	Пионербол			

	6-12 чел.	Две команды численностью от 3 до 6 человек располагаются по обе стороны волейбольной площадки.	Игра проводится по правилам волейбола. Количество и продолжительность партий подбирается исходя из временных условий. Вариант 1. Для всех касаний мяча, мяч необходимо ловить и бросать. Вариант 2. Каждую передачу выполнять техническим приемом волейбола после собственного набрасывания. Вариант 3. Каждое второе касание выполнять техническим приемом в волейболе после набрасывания партнера.	Правила волейбола, за исключением требований к ударам мяча. Мяч нужно ловить и бросать. Необходимо использовать все три касания в течение розыгрыша.	
1	2	3	4	5	6
21	10-12 лет 4-25 чел.	Эстафета с подачей мяча			
		Команды располагаются в зоне подачи в колоннах, подающий - рядом со своей командой.	По сигналу тренера подающий выполняет подачу через сетку, а первый игрок из колонны бежит после удара подающего, за его мячом, затем возвращается с ним обратно, пересекая лицевую линию, и готовится к выполнению подачи. Игрок, выполнивший подачу, встает в конец колонны.	Команда, игрок которой первым пересек лицевую линию с мячом, получает очко. Если подача выполнена в сетку или в аут, выходит следующий подающий, очко достается команде соперника. Если две и более команды допустили ошибку при подаче, розыгрыш переигрывается.	Расстояние от сетки при подаче выбирается исходя из уровня подготовленности игроков.
22		Лучший принимающий			

	10-12 лет 4-25 чел.	Двое игроков (принимающие) располагаются в половинах площадки задней линии. Остальные игроки (подающие) в колонне в зоне подачи за 1 и 5 зонами на противоположной стороне.	Каждый принимающий принимает по 10 подач, направляя мяч в указанную зону по заданной траектории. Принимающий, набравший больше очков, меняется с последним игроком, выполнившим в него подачу.	Балльная оценка качества приема зависит от уровня подготовленности игроков.	В зависимости от уровня подготовленности игроков мяч может вводиться броском через сетку или нижней подачей. Зона для приема подачи определяется исходя из уровня подготовленности.
23	10-12 лет 4-25 чел.	Баскетбол без ведения			
		В игре участвуют 2 команды. Игра проводится в пределах линий баскетбольной площадки. Цель игры - забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.	Игроки одной команды, выполняя передачи партнерам, передвигаются к корзине соперника, чтобы забросить в нее мяч. Игроки команды соперника мешают им, прерывая их передачи. Игра ведется по правилам баскетбола.	Перемещаться с мячом в руках нельзя. Нельзя вырывать мяч из рук соперника. Мяч необходимо перехватывать налету.	

1	2	3	4	5	6
24	9-12 лет	10 передач			

	4-25 чел.	В игре участвуют 2 команды. Игра проводится в пределах линий площадки. Размеры площадки зависят от количества участвующих игроков.	Вариант 1. Игроки команды, владеющие мячом, передают мяч друг другу, выполняя перемещения без мяча. Игрок, поймавший мяч, громко объявляет номер передачи, которую он поймал. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко. Вариант 2. То же, что и в варианте 1, только после выполнения 10 передач, игрок, поймавший мяч последним, должен выполнить бросок мяча в кольцо. Если попадает, команде начисляется дополнительное очко.	Перемещаться с мячом в руках нельзя. Нельзя выбегать за пределы площадки. Нельзя вырывать мяч из рук соперника. Мяч необходимо перехватывать налету.	
25	9-10 лет 4-25 чел.	Вышибалы			
		 ● Вышибалы ○ Водящие ⌚ Руководитель Вышибалы встают за контрольной линией, у одного из вышибал в руках мяч. Водящие в площадке.	Цель вышибал - перебрасывая друг другу мяч, попасть им в водящих игроков. Водящие должны бегать и уворачиваться от мяча. Водящий, в которого попали мячом, становится вышибалой. Перед броском мяча вышибалы должны давать водящим команды: «Свечка» - если вышибала перед броском мяча дал данную команду, тому водящему, который поймал мяч, дается дополнительная «жизнь». Водящий может вернуть выбывшего игрока в игру. «Бомба» - вышибала бросает мяч вверх в поле, а водящие должны принять положение упор присев и передвигаться, не вставая, пока другой вышибала не поймает мяч. «Ручеек» - вышибала катит мяч по полу посередине площадки, пока мяч катится, водящие должны успеть встать перед мячом так, чтобы он прокатился между ногами. Кто не успел, становится вышибалой.	Бросать мяч в голову запрещено. Перед каждым броском должна прозвучать команда. Бросать мяч необходимо сразу после произнесенной команды.	

			«Макароны» - водящие останавливаются и уворачиваются от мяча, не отрывая ног от пола.		
--	--	--	---	--	--

(Каталог)

1	2	3	4	5	6
26	9-10 лет 2-25 чел.	Стойка волейболиста			
		По одному игроку располагаются в заданной стойке волейболиста с двух сторон мяча (фишки или любого другого предмета).	По команде тренера участники должны положить обе руки на свою часть тела, которую назвал тренер (плечи, колени, пятки, голова и др.), по команде тренера «Мяч!», игрок должен быстрее соперника забрать мяч с пола.	Вырывать мяч из рук соперника запрещено. Побеждает тот, кто первый коснулся мяча. Если стойка нарушена, игрок проиграл.	
27	11-12 лет 2-25 чел.	Теннис			
		Две команды с равным (по мере возможности) количеством игроков располагаются по обе стороны волейбольной площадки в колонне за лицевой линией зоны 6. По одному (два) игрока в площадке в зоне 6.	Для ввода мяча в игру тренер бросает его игроку одной из команд. Задача игроков заключается в том, чтобы, используя передачу мяча снизу двумя руками, направить мяч на сторону соперника для приземления его на площадке соперника или совершения ошибки игроком соперника. После того как игрок перебил мяч он покидает площадку и встает в конец колонны за лицевой линией зоны 6. На смену ему в площадку заходит следующий игрок. В зависимости от уровня подготовленности в площадке могут находиться одновременно от 1 до 3 игроков. Размеры площадки могут быть меньше, чем 9х9 м.	Перебивать мяч можно, только используя передачу снизу двумя руками.	
28		Волейбол на вылет			

11-12 лет 2-25 чел.	В игре участвуют 3 команды численностью от 3 до 6 человек. Перед началом игры две команды располагаются в пределах волейбольной площадки через сетку. Третья команда за площадкой.	Игра ведется по правилам волейбола. Команда с одной стороны площадки будет всегда разыгрывать мяч после подачи соперника. Ее цель - проиграть как можно меньше розыгрышей после подачи соперника. Цель команд с другой стороны площадки - меняться друг с другом через каждые 3-5 подач, выиграть пять розыгрышей у соперника, тем самым завоевав право перейти на другую сторону игровой площадки. Команда, которая первой выигрывает пятое очко, переходит на другую сторону площадки, меняясь с соперником	Если была допущена ошибка при подаче, команда сразу покидает площадку.	
------------------------	--	---	--	--

ⁱ Согласно п 9. ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

ⁱⁱ См. Федеральный закон от 13.03.1995 N 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024