Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ от № 38/1-д от 03.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(этап начальной подготовки второго года обучения)

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки третьего года обучения – 1 год
Возраст занимающихся –10-13 лет

Составитель:
Громова Дарья Юрьевна, тренер-преподаватель
по волейболу
высшей квалификационной категории

МО Карпинск, 2026 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 МАУ ДО СШ 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 МАУ ДО СШ, 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.

МАУ ДО СШ 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 Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 №970), 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 Министерства спорта Российской Федерации 14.11.2025 №970 (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;

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 Министерства спорта Российской Федерации 14.11.2025 №970 (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 2 г.о.	1	10-13	14

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	2 г.о.
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

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
	2 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	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		2 г.о.
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «волейбол»
		14
1.	Общая физическая подготовка	88
2.	Специальная физическая подготовка	42
3.	Спортивные соревнования	-
4.	Техническая подготовка	76
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Интегральная подготовка	52
Общее количество часов в год		312

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-тренировочных занятий)	в течение года
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 2026-2027 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 СШ 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 2010-2012 г.р.	Май
	Чемпионат МО 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»	В течение года

	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	
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
Профориентация	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
Работа с родителями	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 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.
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)	
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 врабатыванию 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	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие	Психологические: - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка 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.); - 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.	спортивной одежды и инвентаря задачам и - условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж; - баня; - 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.	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 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 начальной 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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
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

IV. 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 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).

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 быстроте проявления 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 движущейся 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 быстроте 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 движущейся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты в волейболе – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирование 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 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 1- 3 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 тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

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

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в последующих периодах подготовки осуществляется на основе преемственности с указанными в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (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 впередистоящей 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-преподаватели и волейболисты должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МАУ ДО СШ.

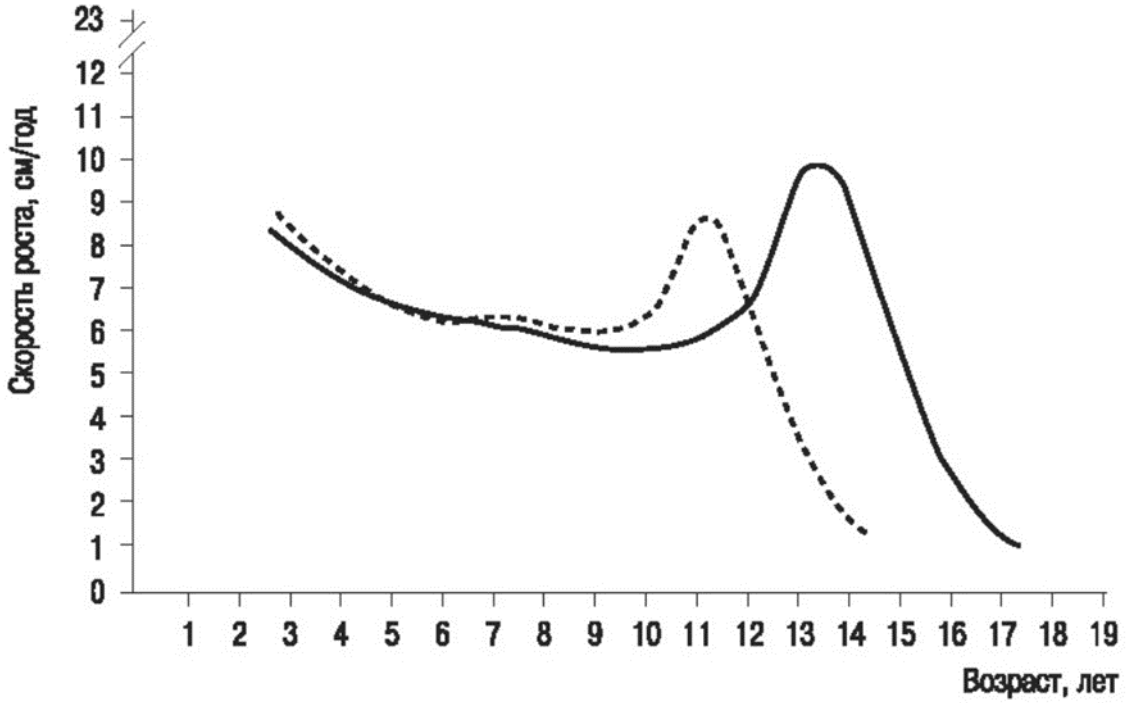
Учебно-тренировочных занятий проводятся с учетом возрастных особенностей развития детей Возраст зачисления мальчиков и девочек на этап начальной подготовки по волейболу с точки зрения медико-биологической классификации возрастных периодов детства относится к периоду второго детства, в котором возраст 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-преподавателям необходимо внимательно следить за показателями
биологического возраста детей/

Кривая 50% увеличения скорости роста тела мальчиков и девочек



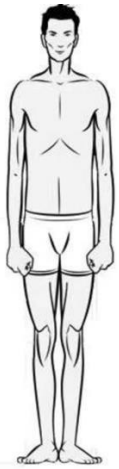
Опорно-двигательная система.

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 асимметричности тела и конечностей, возникновению плоскостопия.

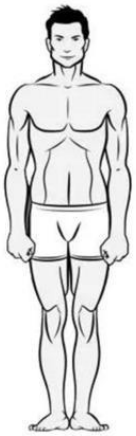
В период с 9 до 14 лет темпы роста позвоночника замедляются в несколько раз. Шейный лордоз и грудной кифоз уже окончательно образованы (к 7 годам), а поясничный лордоз образуется к 12 годам и окончательно формируется к периоду половой зрелости. До 12 лет позвоночник остается достаточно эластичным, а 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 астеническим 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								
		10 9	11 10	12 11	13 12	14 13	15 14	16 15	17 16	18 17
Силовые										
Скоростно-силовые	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 приспосабливают 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. 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

<table>
<tr><th>Возраст, лет</th><th colspan="5">Динамика силовых показателей</th></tr>
<tr><td colspan="6">Мальчики</td></tr>
<tr><td>8</td><td rowspan="3">Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.</td><td rowspan="5">Становая сила увеличивается на 11%.</td><td></td><td rowspan="3">Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканных образований.</td><td rowspan="6">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.</td></tr>
<tr><td>9</td><td></td></tr>
<tr><td>10</td><td rowspan="3">Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.</td></tr>
<tr><td>11</td><td rowspan="3">Зона интенсивного роста силы.</td><td rowspan="3">Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400-500%).</td></tr>
<tr><td>12</td></tr>
<tr><td>13</td></tr>
<tr><td>14</td><td rowspan="2">Доступны значительные силовые напряжения.</td><td colspan="2" rowspan="2">Период наибольшего роста абсолютной силы.</td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td>16</td><td rowspan="2">Настоящая силовая подготовка.</td><td colspan="2" rowspan="2">Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.</td></tr>
<tr><td>17</td></tr>
<tr><td colspan="6">Девочки</td></tr>
<tr><td>8</td><td></td><td></td><td rowspan="3">Становая сила увеличивается на 36%.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td rowspan="5">Зона интенсивного роста силы.</td><td rowspan="2">Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.</td><td rowspan="4">Рекомендовано развивать силу мышц ног.</td></tr>
<tr><td>10</td></tr>
<tr><td>11</td><td rowspan="2">Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.</td></tr>
<tr><td>12</td></tr>
<tr><td>13</td><td></td></tr>
<tr><td>14</td><td colspan="3" rowspan="2">Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.</td></tr>
<tr><td>15</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

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.	
9		
10		Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2-3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	
13		Наибольший рост относительной силы.
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	
9		
10		Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
11		
12		
13	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	
14		Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
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%).	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7			Темп развития скорости движений особенно велик. Зона	Значительное увеличение темпов прироста показателей
9			Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост		

	Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Нагрузка, кратковременна – 6-8 с.	скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.					
11			Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.			
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (**до 26%**).	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3-0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
13						
14		Объёмы нагрузок большие.		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений, близких к предельным.		
15					Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	
16	Увеличение объёма учебнотренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.			Тенденция к стабилизации.
17						

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 периода реакции под влиянием систематической тренировки.				
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.		Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 1415 лет прирост прекращается.	
13				Зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.		
14						
15			Объёмы нагрузок средние.			Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					
17						

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

Возраст ,	**Динамика показателей скоростно-силовых способностей**

лет						
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 наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	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			Зона активного прироста скоростно-силовых качеств. 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.			В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).
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 увеличения результатов в прыжках в		Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).		
12			Резкий скачок	Рост		

13		длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.	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.		
14	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.			Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростносиловых способностей.	
17						

1						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет - 11%, 9-10 - 5%,	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростносило		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			

10	10-11 - 18 %.	вой направленности.	(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.
11		Прирост скоростно-силовых качеств, увеличение 7%.				
12			Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростносиловой направленности.			
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.	
9			
10			Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.		
12		Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
13	Темп развития выносливости составляет 12%. Рекомендуется использовать		

<table>
<tr><td>14</td><td rowspan="2">наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15</td><td colspan="2" rowspan="2">Наблюдается активное развитие выносливости.</td></tr>
<tr><td>16</td><td rowspan="2">Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.</td></tr>
<tr><td>17</td><td colspan="2">Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Девочки</td></tr>
<tr><td>8</td><td rowspan="3">Начало проявления способностей к формированию выносливости.</td><td></td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>9</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>10</td><td rowspan="4">Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).</td></tr>
<tr><td>11</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="3">Значительно повышается выносливость икроножных мышц.</td></tr>
<tr><td>12</td></tr>
<tr><td>13</td><td rowspan="3">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.</td></tr>
<tr><td>14</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>15</td><td></td></tr>
<tr><td>16-17</td><td colspan="3">Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.</td></tr>
</table>

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		
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.	
10		Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
11	Оптимальный период формирования анаэробногликолитических	

12	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.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	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					
10		Оптимальный возраст для овладения сложными			
11	Наибольшее количество			10-13 лет - благодатный	

<table>
<tr><td>12</td><td rowspan="3">упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки</td><td rowspan="3">двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам</td><td></td><td>возраст для развития ловкости.</td><td rowspan="3">Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.</td></tr>
<tr><td>13</td><td rowspan="2">Зона нарушения гармонии движений.</td><td rowspan="3">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.</td></tr>
<tr><td>14</td></tr>
<tr><td>15</td><td rowspan="3">Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>16</td><td colspan="2">В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.</td><td></td></tr>
<tr><td>17</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="4">2</td></tr>
<tr><td colspan="5">Девочки</td></tr>
<tr><td>8</td><td rowspan="3">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.</td><td rowspan="2">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%.</td><td></td><td rowspan="6">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.</td></tr>
<tr><td>9</td><td rowspan="3">Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.</td></tr>
<tr><td>10</td></tr>
<tr><td>11</td><td rowspan="3">Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.</td><td></td></tr>
<tr><td>12</td><td colspan="2" rowspan="5">Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.</td></tr>
<tr><td>13</td><td>В этот период планируются малые объёмы нагрузок.</td><td rowspan="5">Стабилизация.</td></tr>
<tr><td>14</td><td rowspan="3">Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.</td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td>16</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>17</td><td colspan="2">Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.</td></tr>
</table>

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

<table>
<tr><th>Возраст, лет</th><th colspan="4">Динамика показателей скоростно-силовых способностей</th></tr>
<tr><td colspan="5">Мальчики</td></tr>
<tr><td>8</td><td rowspan="2">Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.</td><td></td><td rowspan="3">Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.</td><td rowspan="6">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.</td></tr>
<tr><td>9</td><td rowspan="5">Зона активного формирования функции равновесия.</td></tr>
<tr><td>10</td><td></td></tr>
<tr><td>11</td><td rowspan="2">Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>12</td></tr>
<tr><td>13</td><td rowspan="2">Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.</td><td rowspan="4">Стабилизация с незначительным снижением.</td></tr>
<tr><td>14</td><td></td></tr>
<tr><td>15</td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>16</td></tr>
<tr><td>17</td></tr>
<tr><td colspan="5">Девочки</td></tr>
<tr><td>8</td><td colspan="2" rowspan="4">Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.</td><td colspan="2" rowspan="8">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.</td></tr>
<tr><td>9</td></tr>
<tr><td>10</td></tr>
<tr><td>11</td></tr>
<tr><td>12</td><td colspan="2" rowspan="4">Зона активного формирования функции равновесия.</td></tr>
<tr><td>13</td></tr>
<tr><td>14</td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td>16</td><td colspan="2">Стабилизация с незначительным снижением.</td></tr>
</table>

17		

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.	
9		Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8º. Максимальные показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.			Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
10					
11				Увеличение подвижности плечевого сустава.	
12		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.			
13					
14	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21º. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость				
15					Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
16		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.		Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в	
9			Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в		

<table>
<tr><td>10</td><td></td><td rowspan="4">Активная гибкость достигает максимальных величин.</td><td rowspan="2">10-
11 лет - 3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.</td><td rowspan="5">старшем школьном возрасте.</td></tr>
<tr><td>11</td><td rowspan="2">В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.</td></tr>
<tr><td>12</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>13</td><td rowspan="2">Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.</td></tr>
<tr><td>14</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>15</td><td colspan="4" rowspan="2">Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.</td></tr>
<tr><td>16</td></tr>
<tr><td>17</td><td colspan="4">Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.</td></tr>
</table>

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 приобретается 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 врабатывания 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**
Об	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин
	Бег как упражнение аэробной направленности малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Спец	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 перекат левой стопы осуществляется от мизинца к большому пальцу с последующим отталкиванием большим пальцем, перекат правой стопы – от большого пальца к мизинцу.

Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

6) Ходьба перекатом с пятки на носок.

Завершать отталкивание давление 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

врабатываемости. 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 отличными мотиватором, в то же время неудачная тренировка, если вы будете зацикливаться 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 учебнотренировочных 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 быстроте проявления 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 движущейся 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 быстроте 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 движущейся объект, реакция выбора). *Воспитание быстроты реакции на движущийся объект.*

Движущиеся объекты в волейболе – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирование 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 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 тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

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

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 второго 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-преподаватель);
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 ***«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 передачи 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. Плотно соединенные руки дают возможность лучше контролировать мяч;
- приём обеспечивается «платформой» - сведенными предплечьями обеих рук - развернутой по направлению последующего контакта с мячом; - корпус принимающего должен быть в равновесии.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёма 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 ***«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 сгибательное движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

Ошибки при выполнении нападающего удара:

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

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

Примерные упражнения по обучению нападающему удару на первом году этапа начальной подготовки представлены в разделе ***«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 игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактические действия в обороне (защите):

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

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

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

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: скоростносиловые 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 второго 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 постановление Правительства РФ от 17 июня 2020 г. № 868. В результате с 1 января 2021

года этот документ перестал действовать, и его заменил **приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н**., Приказ №484н от 19.05.2026 Министерства здравоохранения Российской Федерации.

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,	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

дизентерия)		
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 УЗИконтроль 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 (перитонзилярный 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 удлиняется
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 удлиняются
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 удлиняются
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 врачейспециалистов:

- педиатр/терапевт (по возрасту);
- травматолог-ортопед;
- хирург;

- невролог;
- оториноларинголог;
- офтальмолог;
- кардиолог;
- гинеколог;
- врач по спортивной медицине.

В ходе УМО применяются следующие клинико-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», «требует 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 врабатываемости. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

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%

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

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

N 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-vozrastnaya-fiziologiyahttps://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.htmlfiziologiya-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. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.
: ил.

12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.

Матвеев — 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. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

16. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

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

18. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная.

Возрастная [Текст] : учебник. – 8-е 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. Технико-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 поезда / 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

Приложение 1

Примерная инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

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.

Приложение 2

Календарный учебный график группа НП 2 г.о.
отделение «Волейбол»
тренер – преподаватель: Громова Д.Ю.

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	**Общая физическая подготовк**а	8	7	8	9	7	6	7	7	7	8	8	6	88
2	**Специальная физическая подготовка**	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	42
3	**Техническая подготовка**	6	7	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	76
4	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
5	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**					2							2	4
6	**Интегральная подготовка**	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	52
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Приложение 3

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

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	8
2.	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	4
3.	Техническая подготовка.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	6
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. 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 СШ. Инструктаж по ПДД. Инструкция по ОТ для учащихся на занятиях по волейболу.	4
5.	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 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны – по заданию. Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации.	4
		ИТОГО:	26

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	7
2.	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовой выносливости. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	3
3.	Техническая подготовка.	Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием снизу двумя руками.	7
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока Перемещения и стойки., слабо владеющего приемом мяча. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся СШ	4
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации.	5
		ИТОГО:	26

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	8
2.	Специальная физическая подготовка	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.	3
3.	Техническая 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.	6
4.	Тактическая, теоретическая 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 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 МАУ ДО СШ	5
5.	Интегральная подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач	4
		ИТОГО:	26

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад, в сторону.	9
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	3
3.	Техническая 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.	6
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* 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.	4
5.	Интегральная подготовка	Игра в волейбол.	4
		ИТОГО:	26

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	7
2.	Специальная физическая подготовка	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п.	3
3.	Техническая подготовка.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	6
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Подводящие упражнения для приема и передач. *Правила игры в волейбол.* 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.	4
5.	Интегральная подготовка	Подвижная игра «Волейбольная лапта». Игра в волейбол. Рождественские встречи по волейболу	4
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2
		ИТОГО:	26

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	6
2.	Специальная физическая подготовка	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
3.	Техническая подготовка.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	6
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. *Спортивные соревнования*, 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	4
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола.	4
		ИТОГО:	24

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	7
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4
3.	Техническая подготовка.	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	7
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной техники, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.. Инструкция для учащихся СШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	5
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. Кубок СШ по волейболу среди школьников	5
		ИТОГО:	28

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	7
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	3
3.	Техническая подготовка.	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	7
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	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. 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 СШ.	4
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Ручной мяч. Игра в волейбол.	5
		ИТОГО:	26

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развитие качеств, необходимых при блокировании.	7
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	3
3.	Техническая подготовка.	Совершенствование приема снизу и сверху. Блокирование: одиночное блокирован поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; Прямая подача.	7
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Подвижные игры и эстафеты. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно - соревновательной деятельности. Инструктаж по ПДД. Инструкция при захвате террористами заложников.	4
5.	Интегральная подготовка	Игра в волейбол. Чемпионат МО Карпинск по волейбол.	5
		ИТОГО:	26

Июнь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развития качеств, необходимых при выполнении подач	8
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	4
3.	Техническая 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.	6
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	4
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол. Чемпионат МО Карпинск по волейболу.	4
		ИТОГО:	26

Июль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развития качеств, необходимых при выполнении подач	8
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	4
3.	Техническая 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.	6
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	4
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол.	4
		ИТОГО:	26

Август

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости быстроты. Выполнение легкоатлетических упражнений.	6
2.	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	4
3.	Техническая подготовка.	*Индивидуальные действия:* 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.	6
4.	Тактическая, теоретическая подготовка.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. *Места занятий и инвентарь.* 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.	4
5.	Интегральная подготовка	Участие в открытом турнире по пляжному волейболу	4
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2
		ИТОГО:	26

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693856

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 26.10.2026 по 26.10.2027