Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Красноармейская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МУ ДО «Красноармейская
ДЮСШ»
« 10 » августа 2023г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «Красноармейская
ДЮСШ»
_____ Ческидов А.В.
« 11 » августа 2023г. № 77

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки – 3 года
-учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет

Исполнитель:
Заместитель директора – Китайгора К.С.
Тренер-преподаватель – Кузьмин А.В.

с.Миасское
2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Волейбол**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября2022 г. № 987[1] (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки разработаны с учетом приложения № 1 к ФССП.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальнойподготовки	3	от 8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	12-24

4. Объем Программы разработан с учетом приложения № 2 к ФССП.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6-8	9-12	12-18
Общее количество часов в год	276	276-368	414-552	552-828

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные; теоретические; практические; инструкторская и судейская практика;

учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП);

спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные(с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП);

6. Годовой учебно-тренировочный план(приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа).

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

За годы занятий волейболом спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

в группах начального обучения:

– выполнять обязанности дежурного;
– сдавать рапорт;
– демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
– замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
– уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

– выполнять обязанности дежурного;
– строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;

– замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;

– рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел впервые;

– показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-й год обучения);

– уметь показывать основные элементы техники;

– уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

– активно пропагандировать волейбол, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

в группах совершенствования спортивного мастерства:

– выполнять обязанности дежурного;

– уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

– замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

– уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел впервые;

– проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

– проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

– проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;

– проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;

– оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься волейболом в начале учебного года.

В учебно-тренировочном процессе для юных спортсменов необходимо также предусмотреть:

– изучение правил соревнований;

– приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;

– участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

– организацию и проведение соревнований в младших группах;

– оформление основной судейской документации.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

– рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
– рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
– постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
– разнообразие средств и методов тренировки;
– переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
– чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
– изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
– чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
– оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
– оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
– оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
– упражнения для активного отдыха и расслабления;
– корригирующие упражнения для позвоночника;
– дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

– создание положительного эмоционального фона тренировки;
– переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
– внушение;
– психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

– гигиенические средства;
– водные процедуры закаливающего характера;
– душ, теплые ванны;
– прогулки на свежем воздухе;
– рациональные режимы дня и сна, питания;
– витаминизация;
– тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

– душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
– ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

– бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

– ультрафиолетовое облучение;

– аэронизаций, кислородотерапия;

– массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Врачебный и тренерский контроль

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле обучающегося.

Контроль за уровнем функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

– анкетирование, опрос;

– педагогическое наблюдение;

– тестирование с помощью следующих методов: треморометрия, треморография; определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности; определение скорости двигательной реакции;

регистрация свойств внимания; пульсометрия; регистрация артериального давления и др.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем подготовленности

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсменов, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления на соревнованиях. Специальные психические качества во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой.

Уровень развития специальных физических качеств обучающегося целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности как самим, так и другими волейболистами, тренером-преподавателем.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

– *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– *этапное комплексное обследование (ЭКО),* являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

– *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем: укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или кабинета врачебного контроля поликлиники. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого

года занятий волейболом. Она хранится в личном деле обучающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

Данные педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях, спортом;повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «волейбол»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятийи участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на второми третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начинаяс четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки- комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведен ниже с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП.

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. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	

	скамейке (от уровня скамейки)		+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (сыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», спортивные разряды -«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

IV. Рабочая программа по виду спорта

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

Принципы подготовки

Подготовка обучающегося строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

– направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;

– единство общей и специальной подготовки;

– непрерывность тренировочного процесса;

– единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;

– волнообразная динамика нагрузок;

– цикличность тренировочного процесса;

– единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;

– возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

Методы тренировки

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер-преподаватель в процессе общения со спортсменами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны.

К ним относятся:

– грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер-преподаватель и т.д.;

– демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения стойки, перемещений, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

– методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения стойки, перемещений, имитации ударов, изучение подач, а затем на ее совершенствование;

– методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств спортсмена.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств обучающегося.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

В волейболе используют следующие методы развития физических качеств:

– методы развития силы: метод максимальных усилий, метод средних и динамических усилий; изометрический метод; сопряженный метод;

– метод развития быстроты: повторный метод с максимальной быстротой;

– методы развития выносливости: метод равномерной тренировки, метод переменной тренировки, метод интервальной тренировки

– метод развития ловкости: повторный метод;

– метод развития гибкости: повторный метод выполнения упражнений;

– метод круговой тренировки;

– игровой метод;

– соревновательный метод.

Организационно-методические формы подготовки

В зависимости от контингента обучающихся и уровня их подготовленности тренировка волейболистов может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в спортивной школе. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и годовым планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка волейболистов к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

– организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку инвентаря);

– разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике игры, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия, способствующие созданию у обучающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного материала дается домашнее задание, затем спортсмены приступают к уборке помещения.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе с волейболистами высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники и контроль со стороны тренера-преподавателя должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством обучающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер-преподаватель, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким волейболистам.

В соответствии с характером задач каждый тип занятий имеет свои специфические особенности. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

В зависимости от периода и задач подготовки контингента обучающихся тренер-преподаватель выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой волейболистов. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Физическая культура в системе образования

Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта

Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

История возникновения и развития волейбола

Зарождение и развитие вида спорта. Характеристика игры в волейбол. Место и значение волейбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие детского и юношеского волейбола по результатам Всероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития волейбола в России.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпизм как метафизика спорта. Характеристика сильнейших команд по волейболу в РФ и за рубежом.

Социальные функции спорта

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила вида спорта «волейбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр.

Определение результатов игры. Жеребьевка.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

Основы спортивной подготовки. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в волейбол. Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

Физиологические основы тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях волейболом.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы спортивного питания

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Устройство зала или открытой площадки для игры в волейбол, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение.

Спортивное оборудование и инвентарь в волейболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Спортивная одежда и обувь волейболиста.

Требования к технике безопасности при занятиях волейболом

Общие требования безопасности на занятиях по волейболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Общая физическая подготовка

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитии всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствую развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

Специальная физическая подготовка

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в больше степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап– закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Программный материал

Средства развития силы

Наиболее приемлемыми средствами для силовой подготовки волейболистов являются:

− упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

− упражнения с партнером (приседания, перетягивания, выталкивания, вырывания и др.);

− упражнения с отягощением (гирей, штангой и др.);

− упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и др.);

− упражнения с использованием тренажерных устройств;

− основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т. д.).

− ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбы с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)

Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; поочередные отталкивания с поворотом вокруг ступней; с опорой на пальцы и др.).

2. Передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу.

4. Стоя на резиновом амортизаторе, держа концы амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны - вверх, круговые вращения руками).

5. Ударное движение руки при нападающем ударе с резиновым амортизатором.

6. В парах: при сопротивлении партнера поднять руки вверх, опустить вниз, развести в стороны, свести вместе.

7. Круговые вращения кистей рук с отягощением.

8. Передвижение в упоре сидя, перебирая руками и ногами.

9. Передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища.

1. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола.

2. То же, но руки на полу ладонями вниз, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.

3. Лежа на полу лицом вниз, поочередное или одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.

4. Наклоны вперед и назад, лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер.

5. То же с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног.

1. Бег по лестнице вверх и вниз.

2. Приседания на двух ногах, на одной ноге.

3. Перетягивание и отталкивание партнера.

4. «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).

5. Приседания с отягощением (полуприсед; медленный присед).

6. Выпрыгивания с отягощением на плечах.

7. В выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

8. Перенос партнера на плечах (спине).

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

Примерные упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.

4. Прыжки – многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для обучающегося высоте.

5. Прыжки с разбега с доставанием метрической отметки возможно выше.

6. Прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т. д.)

7. Спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5 – 0,8 м).

8. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).

9. Имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега.

10. Имитации блокирования на месте и после перемещения.

11. Имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.

12. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории передач.

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств.

Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнения, при котором обучающийся проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные, или предельные, усилия 90 – 100% от максимальных и субмаксимальные, или околопредельные, усилия 80 – 90% от максимальных результатов. Количество повторений в одном подходе в упражнении с максимальным усилием – 1, число подходов 2 – 3, интервал отдыха 2 – 5 мин., с субмаксимальным усилием соответственно 2 – 3 повторения, 3 – 6 подходов, 3 – 4 мин. отдых.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Величина усилий 30 – 50% от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10 – 16, число подходов 3 – 5, интервал отдыха 2 – 3 мин.

Метод сопряженного (совмещенного) воздействия характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема и его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением всего тела (в тренировочном жилете, манжетами).

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или в длину). После предварительного оптимального растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания 0,75 – 1,15 м. Однако практика показывает, что в некоторых случаях у недостаточно подготовленных спортсменов целесообразно применение более низких высот 0,25 – 0,5 м.

Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением станций, на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Вначале начинают с 50 – 60% максимальной нагрузки занятия; по мере повышения уровня подготовленности нагрузку тренировочного процесса увеличивают.

Средства развития скоростных способностей.

Быстрота – способность спортсмена выполнять двигательные действия быстро. Для развития общей быстроты применяются общеразвивающие упражнения

«на быстроту» (передвижения прыжками, скачками; рывки, прыжки, метания; спортивные игры на площадке малых размеров; старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и др.)

Специальная быстрота волейболиста – это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять решение, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в защите и в нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени.

При развитии быстроты необходимо учитывать следующие требования:

− упражнения выполнять после хорошей разминки и в первой половине учебно-тренировочного занятия (на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость);

− техника упражнений «на быстроту» должна быть освоена так, чтобы обучающийся направлял усилия не на способ, а на скорость выполнения упражнения;

− длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой оно выполняется без снижения предельной скорости (10 – 15с);

− число повторений должно быть таким, при котором оно каждый раз выполняется без снижения скорости (5 – 7 раз);

− интервал отдыха подбирается таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости.

Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции.

Выполнение заданий в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Здесь можно выделить пять групп упражнений.

1. Направление перемещения обучающихся постоянное, по сигналу изменяется способ перемещения (ходьба, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжки на одной или обеих ногах, бег) или исходное положение: лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

2. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение): обучающиеся идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3-4м) и затем снова на ходьбу и т.д.

3. Способ перемещения постоянный, по сигналу меняется направление движения: во время бега по сигналу остановиться, повернуться и бежать в обратном направлении.

4. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и другие действия: на несколько сигналов – соответственно каждому сигналу – действие; на один сигнал – последовательно несколько действий.

5. Сочетания перечисленных упражнений. Они представляют собой наибольший интерес, но к ним надо переходить только после прочного усвоения более простых упражнений: во время перемещения по сигналам – ускорение (имитация нападающего удара или остановка и передвижение в обратном направлении).

Примерные упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений.

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке максимальное количество касаний одной или двумя руками баскетбольного щита.

3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

4. В прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером и до приземления бросить обратно.

5. Лежа, вытолкнуть набивной (волейбольный) мяч вверх от груди, быстро встать и поймать мяч.

6. Бросок вверх - вперед набивного (волейбольного) мяча, зажатого стопами ног.

7. Поочередная ловля и броски набивных (баскетбольных, волейбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.

8. Из исходного положения лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок с поворотом на 360° и принять упор лежа.

9. Серия нападающих ударов с места и с разбега.

10. Серия подач на скорость выполнения.

11. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость выполнения.

12. Прием нападающих ударов от 4 – 6 игроков, стоящих в шеренге (удары в защитника поочередно).

13. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево - вправо до 1,5м.

Примерные упражнения для развития быстроты перемещений.

1. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.

2. Бег с захлестыванием голени назад с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с высоким подниманием бедра (6 – 9м) – рывок вперед (6 – 9м) – остановка; бег с захлестыванием голени назад – рывок – остановка; бег, с выбрасыванием прямых ног вперед – рывок – остановка и т.д.

4. Бег с изменением направления между флажками.

5. Бег с ускорением.

6. Спортивные игры на площадках уменьшенных размеров.

7. Бег по квадрату 9 х 9м (волейбольная площадка) – рывок – остановка – прием (передача) мяча и т.д.

8. Челночный бег 9 – 3 – 6 – 3 – 9м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

9. Имитация блока с перемещением в зонах 2, 3, 4.

10. В парах – нападающий удар в партнера. После приема мяча выполнить задание (перемещение вправо-влево, кувырок, обежать партнера и т.д.) и вернуться на исходную позицию.

11. Один партнер бросает мяч в сетку, другой принимает, отскочивший от сетки мяч на своей стороне или на сторону соперника по заданию.

12. Прием поточных нападающих ударов из зон 2 и 4 одним защитником в зоне 1.

13. Прием поточных нападающих ударов из зон 2, 3, 4, 3, 2 и т.д. одним защитником, перемещающимся в зонах 1 – 6 – 5 – 6 – 1 и т.д.

Методы развития быстроты.

Повторный метод – повторное выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии 15 – 20с, интервал отдыха между сериями 30с – 1мин, количество серий 6 – 8 (дозировки для упражнений для развития быстроты перемещения).

Переменный метод – относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10 – 15с) и движений с меньшей интенсивностью (10 – 20с).

Сопряженный метод – выполнение технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.

Метод круговой тренировки – для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-ой станции – развитие быстроты реакции, на 2-ой – развитие быстроты одиночного движения, на 3-ей – быстроты перемещений).

Соревновательный метод: выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных игр и эстафет. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений.

Для основных упражнений (нападающие удары, прием мяча, передачи, подвижный блок) продолжительность одной серии до 1,5 мин, интенсивность высокая, паузы отдыха между сериями до 1,5 мин, количество серий 6 – 8.

Учитывая специфические закономерности развития скоростных способностей, необходимо особенно тщательно сочетать указанные методы в целесообразных соотношениях, так как относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Средства развития ловкости.

Основными средствами развития ловкости волейболистов являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних

и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых игрок должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Примерные упражнения для развития ловкости волейболистов.

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. Вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание под шнур, перепрыгивание через шнур.
4. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка передача или прием мяча).
5. Прыжки с поворотами на 90º, 180º, 360º , после поворота прием или передача мяча.
6. Прыжок на блок, поворот на 180º, прием мяча.
7. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90º.
8. Выполнение нападающих ударов слабейшей рукой.

Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат – превзойти свой результат в последующей попытке или результат партнера.

Для развития ловкости необходимо:

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений).
2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой и т. д.
3. Усиление противодействий обучающихся в парных и групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ (в знакомых упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, число играющих).
5. Изменение скорости или темпа движений.
6. Выполнение знакомых движений в различных сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.п.)
7. Переключение с одного движения на другое.

Быстрое переключение необходимо для эффективного выполнения технических приемов и тактических действий. Например в технике: игрок блокирует, после приземления поворачивается кругом и принимает мяч, после этого разбегается и выполняет нападающий удар, затем снова блокирует и т.д. Например в тактике: команда принимает мяч с подачи, нападает, защищается, затем нападает в доигровке и т.д.

При развитии ловкости необходимо выполнять следующие условия:

− упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части занятия;

− упражнения в каждом 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 одного занятия должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков, на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальная ловкость).

Специальная ловкость. В ходе игры непрерывно меняется обстановка, что требует быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. Выполняемые движения должны быть максимально точны, иначе неизбежны технические ошибки. Целевая точность требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, так как целый ряд технических приемов выполняется в без опорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата.

Ловкость волейболиста проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите (акробатическая ловкость), умение владеть своим телом в без опорном положении при выполнении нападающих ударов и блокировании, при передачах в прыжке (прыжковая ловкость).

Основными средствами воспитания специальной ловкости волейболистов являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости.

1. Из упора присев выполнить прыжок вперед-вверх с последующим приземлением на руки, на грудь, на живот.

2. Передача в парах, после передачи выполнить кувырок вперед или назад, или перекат.

3. Падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку.

4. Прыжок вперед в падение на грудь из динамической стойки.

5. Прыжок с кувырком вперед.

6. Прыжок в сторону с кувырком через плечо.

7. Падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку и выполнить прием мяча.

8. Прыжок вперед в падение на грудь из динамической стойки и выполнить прием мяча.

9. Комбинации акробатических упражнений в сочетании с техническими приемами.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости.

1. Прыжок вверх с подкидного мостика с вращением туловища вокруг своей оси на 90°, 180°, 360°.

2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в без опорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).

4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.

5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 90°, 180°.

6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной осей.

7. Прыжки на батуте с имитацией отдельных технических приемов.

8. Выполнение нападающих ударов слабейшей рукой.

Упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, применяют в начале основной части занятия, так как требуют от обучающихся проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений. Рекомендуется объединять в одном занятии воспитание быстроты и ловкости.

Методы развития ловкости.

Для развития координационных способностей используются следующие методы: стандартно – повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод стандартно-повторного упражнения – применяют при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях;

Метод вариативного упражнения разделяется на два метода:

1) со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения и

2) с нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

– изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из различных исходных положений; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из и.п. стоя – ловля, сидя и наоборот);

– изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной вперед, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

– «зеркальное» выполнение упражнений (метание малых мячей в цель слабейшей рукой, выполнение нападающего удара слабейшей рукой и т.д.);

– выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, верхняя передача мяча после кувырков);

– выполнение упражнений с исключением зрительного контроля (с закрытыми глазами упражнения в равновесии, передачи мяча над собой).

В методических приемах не строго регламентированного варьирования используются необычные условия естественной среды (бег по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи обучающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся игровой ситуации.

Средства и методы развития гибкости.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10 %) возрастает эффект тренировки.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 – 9с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора и др.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивания выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности обучающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками плоский предмет с пола и т.д.).

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха выполняют упражнения на расслабление.

Упражнения на гибкость выполняются в начале или в середине учебно-

тренировочного занятия после разносторонней разминки, но не на фоне утомления. Трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать достигнутый уровень развития подвижности в суставах.

Упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами игры или их частями, - одно из основных средств воспитания гибкости у волейболистов.

Примерные упражнения для развития гибкости

В лучезапястных суставах:

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Поднимание-опускание кистей с гантелями.
5. Ходьба на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещения по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

В плечевых суставах:

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, прогнувшись, держась руками за гимнастическую рейку на уровне груди, пояса.
4. В висе на кольцах (перекладине) раскачивание туловищем, повороты туловища вправо-влево.
5. С резиновым амортизатором вращения руками назад, вперед, отведение рук назад-вверх, тяга амортизатора вперед-вниз; отведение рук в стороны-назад, тяга амортизатора через стороны вперед.
6. В парах, стоя спиной друг к другу, взяться за руки вверху: одновременно шагнуть вперед, вернуться в исходное положение, шагнуть другой ногой вперед – вернуться в исходное положение и т.д.

В суставах позвоночника и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы – прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.
3. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогнуться, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить, ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90°,наклоняться к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять (поднять правую (левую) ногу, нога согнута до 90°, бедро параллельно полу) – круговые вращения ногой.
7. Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге (поочередно к правой, к левой).
8. Повороты туловища со штангой на плечах.

В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинящими покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

3. Прыжки со скакалкой.

4. Из положения седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться вперед.

5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.

6. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.

7. Носки стоп на возвышении (5-10см) – подъем на возвышение.

Средства развития общей выносливости.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Примерные упражнения для развития общей выносливости.

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.

2. Быстрая ходьба и бег в воде.

3. Бег на 1 – 3 км с ускорениями.

4. Футбол на песке.

5. Комплексная тренировка:

− разминка 10 мин, быстрый бег по кругу 30с;

− акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;

− прыжки через барьеры 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин – 3 серии;

− подвижная игра «отними мяч» - 3 мин. тайм (отдых между таймами – 2 мин.), 3 тайма;

− прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин., выполнить 3 серии;

− акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;

− игра в волейбол.;

− упражнения на расслабление.

6. Круговая тренировка:

− 1-я «станция» - развитие быстроты перемещений(рывок на 10м с 5с паузами отдыха - 20 рывков);

− 2-я «станция» - развитие прыгучести (прыжки на возвышение) – 4 серии по 15 прыжков в серии - отдых между сериями 30с.

− 3-я «станция» - развитие взрывной сил мышц туловища;

− 4-я «станция» - развитие гибкости.

Программу повторить 4 – 6 раз.

7. Нападающие удары через сетку в течение 10 – 15 мин (интенсивность 6 – 7 ударов в мин).

8. Защитные действия в поле двух обучающихся в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).

9. Прием подачи двумя обучающимися в течение 4 – 5 мин (после приема каждой подачи – смена зон).

10. Игра 4 х 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

Методы развития общей выносливости.

Метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140 -

150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.;

Метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности – пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500м – ускорение 30 -40м);

Интервальный метод – многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 уд/мин + 5 уд/мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120 – 130 уд/мин. Продолжительность одной серии циклического характера 1,5 – 2 мин, а основных упражнений 2 –4 мин.

Метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой;

Комплексный метод – сочетание упражнений различного тренирующего воздействия;

Игровой метод – спортивные игры, беговые эстафеты.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Средства и методы развития специальной выносливости.

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чем упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, быстроты отдельного движения.

Продолжительность одной серии и количество серий при выполнении основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема (это положение распространяется и на развитие прыжковой выносливости).

Методы тренировки: повторный, повторно-переменный, интервальный, соревновательный.

Дозировки физической нагрузки: продолжительность одной серии – 30с – 2мин; интенсивность – высокая; отдых между сериями 1 – 3 мин; количество серий 5 – 8.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

волейболистов.

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).

3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1.

4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной площадки.

5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.

7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1. После выполнения передачи возвращение игрока на исходную позицию.

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

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

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

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

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости.

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4 (2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.

2. Серия имитаций нападающих ударов.

3. Имитация нападающего удара в зоне 4, здесь же блокирование, отбежать спиной вперед в зону 3 и выполнить те же действия, то же в зоне 2, 3, 4 и т.д.

4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2 (4).

5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 3 – 4 – 3.

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

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без

снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6 – 9), игр неполными составами (4 х 4, 3х 3, 4 х 3, 3 х 5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10, 15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх,

над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Третий год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2,

6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных, верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй годы подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Третий год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-

10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи

мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

<u>Четвертый год подготовки</u>

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

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

Пятый год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача; соревнование на большее количество выполненных правильных подач; чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:

- 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».

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16.Материально-технические условия реализации Программы.

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

17. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: 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) 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).

На основании ФССП - лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

---

[2]с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

18. Список литературных источников:

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.

2. Беляев А.В. и др. Волейбол / Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 368 с.

3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.

4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

5. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. – 384 с.

6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.

7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.

8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

10. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

Дополнительная литература

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. https://volley.ru/ - всероссийская федерация волейбола.
2. https://www.fivb.com/ - международная федерация волейбола.

3. https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-voleibol-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/ - "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [электронный ресурс] Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/351565390?marker=6540IN

5. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/1300257562

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс] Режим доступа: https://base.garant.ru/12157560/

Приложение №1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов для каждой группы							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Количество часов в неделю	6	6-8	6-8	9-12	9-12	12-18	12-18	12-18
2.	Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	3-6	3-6	6	6	6
3	Обязательные предметные области								
3.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	33/12	33-44/12	33-44/12	50-66/12	50-66/12	66-99/12	55-83/10	55-83/10
3.2.	Общая физическая подготовка	69/25	69-92/25	69-92/25	104-138/25	104-138/25	138-207/25	-	-
3.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	83-124/15	83-124/15
3.4.	Вид спорта	55/20	55-74/20	55-74/20	83-110/20	83-110/20	110-166/20	116-174/21	116-174/21
3.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	83-124/15	83-124/15
4.	Вариативные предметные области								
4.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	33/12	33-45/12	33-45/12	50-66/12	50-66/12	66-99/12	55-83/10	55-83/10
4.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	28-42/5	28-42/5
4.3.	Развитие творческого мышления	22/8	22-29/8	22-29/8	33-44/8	33-44/8	44-66/8	28-42/5	28-42/5
4.4.	Национальный региональный компонент	22/8	22-29/8	22-29/8	33-44/8	33-44/8	44-66/8	28-42/5	28-42/5
4.5.	Специальные навыки	28/10	28-37/10	28-37/10	41-55/10	41-55/10	55-83/10	44-66/8	44-66/8
4.6.	Спортивное и специальное оборудование	14/5	14-18/5	14-18/5	21-28/5	21-28/5	28-42/5	33-50/6	33-50/6
5.	**Всего часов**	**276**	**276-368**	**276-368**	**414-552**	**414-552**	**552-828**	**552-828**	**552-828**

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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - умение замечать нарушения техники безопасности, тактично делать замечания спортсменам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; - умение находить ошибки в технических	В течение года

		действиях других спортсменов и помогать их устранять; - умение проводить различные части разминки (учебно-тренировочного занятия) со спортсменами.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов и т.д.	В течение года

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-	1-2 раза в год

		преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

Приложение № 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 12/16**		
	История возникновения и развитие волейбола	≈1,5/1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.Место и значение волейбола в российской системе физического воспитания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.Развитие детского и юношеского волейбола по результатам Всероссийских, краевых соревнований. Современное состояние и проблемы развития волейбола в России.
	Требования к технике безопасности при занятиях волейболом	≈1/1	октябрь	Общие требования безопасности на занятиях по волейболу. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈1,5/2	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Физическая культура в системе образования	≈1,5/1	декабрь	Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ

				олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈1/2	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈1/1	февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈1/2	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈0,5/1	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈1/1	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка по виду спорта	≈0,5/2	июнь	Устройство зала или открытой площадки для игры в волейбол, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение. Спортивное оборудование и инвентарь в волейболе. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная одежда и обувь волейболиста.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈1/1	июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	≈0,5/1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	**≈21/25**		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈1/2	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈2/2	октябрь	Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Физиологические основы физической культуры	≈2/2	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈2/2	декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Организация и проведение соревнований	≈1/2	январь	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈2/2	февраль	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Организация и проведение соревнований	≈1/2	май	Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈2/2	июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Основы спортивного	≈2/3	июль	Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим

	питания			питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	≈2/2	август	Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях волейболом. Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.
	Психологическая подготовка	≈2/2	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈2/2	октябрь-май	Правила вида спорта «волейбол». Официальные правила ФИБА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.