

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 14
Муниципальное образование город Армавир

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ № 14
_____ А.С. Силин
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»
название программы

Срок реализации программы: 1 год (162ч)
Возрастная категория: 15-18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID- номер в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Савчук Николай Анатольевич
учитель физической культуры

Армавир, 2024 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть (содержание учебного предмета)	6
3.	Учебно-тематический план	18
4.	Методическая часть	23
5.	Система контроля и зачетные требования	61
6.	Перечень информационного обеспечения	66

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) разработана МБОУ-СОШ № 14 для изучения дисциплины «Волейбол» с обучающимися этапа начальной подготовки второго года обучения (9-11 лет) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12. 2022 № 1218, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Минспорта России от 30 мая 2023 г. №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта /России от 03.08.2022 №634»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- Приказа Минспорта ПРФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;

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

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Устава МБОУ-СОШ № 14;

- других нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края в области физической культуры и спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» **реализуется совместно с МАУДО СШ № 2**. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание этапа начальной подготовки второго года обучения.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды Российской Федерации.

Программа позволяет комплексно решать образовательные, оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи на основе обеспечения дифференцированного подхода к обучающимся, их физической подготовке, состоянию здоровья и с учетом требований к результатам прохождения спортивной подготовки.

Задачами Программы на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «Волейбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБОУ-СОШ № 14.

В Программе даются конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки второго года обучения, отбору и комплектованию группы в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиене, психологии.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Состояние ФК и спорта в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

- Состояние и развитие волейбола в России.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- Технические и тактические приемы в волейболе
- Правила организации и проведения соревнований и судейства.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами волейболиста.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Развить коммуникабельность, умение работать в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Итоговый результат

Успешная сдача программных переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, теоретическому разделу, выполнение разрядного норматива и участие в спортивных соревнованиях.

2. Нормативная часть

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 6 недель - самостоятельная работа по индивидуальным планам в каникулярное время, праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов. Количество часов в неделю – 6 часов. Количество учебных часов в соответствии с учебной программой – 312 часов.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ-СОШ № 14 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБОУ-СОШ № 14, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-

тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБОУ-СОШ № 14 самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		свыше года	
		6-8	
		час.	%
1	Общая физическая подготовка	85-120	27-29
2	Специальная физическая подготовка	38-58	12-14
3	Участие в соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	72-104	23-25
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	47-83	15-20
8	Инструкторская и судейская практика	-	-
11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-12	1-3
12	Интегральная подготовка	47-70	15-17
Общее количество часов в год		312	

Годовой учебно-тренировочный план

№№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		2 года обучения	
		Недельная нагрузка в часах	
		6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	
		Наполняемость групп (человек)	
		15-25	
		час.	%
1	Общая физическая подготовка	85	27,2
2	Специальная физическая подготовка	43	13,8
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	78	25,0
5	Тактическая подготовка	16	5,1
6	Теоретическая подготовка	16	5,1
7	Психологическая подготовка	15	4,8
8	Инструкторская практика	-	-
9	Судейская практика	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1,0
11	Восстановительные мероприятия	3	1,0
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1,0
13	Интегральная подготовка	50	16,0
Общее количество часов в год		312	100

**В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.*

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МБОУ-СОШ № 14 осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на

которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся и об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), которое было создано в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

В Российской Федерации создано независимое Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Организации.

Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная победа» (до 1 года)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике Проводит тренер-преподаватель, методист в соответствии с УТП. расширить понятие «допинг»-это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение.
	Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена» (свыше 1 года)		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Веселые старты: честная победа в честной борьбе»	1 раз в год	Беседа в период подготовки, проведения и подведения итогов соревнований о честной победе, коллективной ответственности и уважении соперника. Составление отчета о проведении мероприятия.
	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры» Знакомство с с сайтом РАА «РУСАДА» http://www.rusada.ru	1 раз в год	Родительское собрание проводит тренер-преподаватель. Научить родителей пользоваться сайтом для проверки препаратов
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	По планам региональных организаций
	Онлайн- обучение на сайте https://course.rusada.ru/	1 раз в год	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА». Получение сертификатов обучающимися и тренерами-преподавателями
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Совместная работа тренера-преподавателя и родителей по формированию антидопинговой культуры обучающихся »	1-2 раза в год	Проводит методист и ответственный за антидопинговое обеспечение

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста **не менее 7 лет**.
Для спортсменов **7-13 лет включительно** **Онлайн-курс «Ценности спорта».**

Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе волейболистов с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации спортивной подготовки и иным условиям.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4

6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

**В таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки*

Обеспечение спортивной экипировкой*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
5.	Наколенники	пара	на обучающегося	-	-
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1

11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1

**В таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки*

Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

На начальный этап спортивной подготовки зачисляются подростки не моложе 8 лет.

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Количественный состав группы		
		Минимальное	Оптимальное	Максимальное
Этап начальной подготовки	Начальная подготовка	14	14-25	25

Требования к качественному составу групп

Этапы спортивной подготовки	Группа	Разрядные требования		Качественный состав группы
		<i>На начало года</i>	<i>На конец года</i>	
Этап начальной подготовки	НП-2	-	-	комплекуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольных нормативов

Группы спортивной подготовки комплекуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, имеющих специальную физическую и спортивно-техническую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований настоящей программы.

4. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	ТЕМЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 2 года обучения	ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	16/960		
	История возникновения волейбола и его развитие	96	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Зарождение и развитие вида спорта. Развитие волейбола в России. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Волейбол на Кубани.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	104	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	88	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	96	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. Роль закаливания в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. Основные принципы закаливания: систематичность; постепенность увеличения силы раздражающего воздействия; последовательность в проведении закаливающих процедур; учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья; комплексность воздействия природных факторов. Средства и методы закаливания.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	64	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	128	октябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Теоретические знания по технике их выполнения. Методические приемы и средства обучения тактике игры. Тактические взаимодействия игроков. Сыгранность и импровизация

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	96	февраль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	76	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	96	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Последствия применения допинга для здоровья спортсмена	116	май	Негативные воздействия допинга на развитие спортивных навыков, логическое мышление, поведение, психическое состояние организма (спортивные и социальные последствия).
	ТЕМЫ ПО ОФП	85		
	Строевые и порядковые упражнения	28	сентябрь-май	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
	Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения	30	сентябрь-май	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.
	Развитие основных физических качеств	27	сентябрь-июль	Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.
	ТЕМЫ ПО СФП	43		
	Развитие специальных физических качеств	43	сентябрь-июль	Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
	ТЕМЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	78		
	Техника нападения	39		

Перемещения и стойки	9	сентябрь-июль	<ul style="list-style-type: none"> - стойки основная, низкая; - ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; - двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; - сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
Передачи мяча	14	сентябрь-июль	<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; - над 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 с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; - на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера. - отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: - стоя на площадке и в прыжке, - после перемещения.
Подачи мяча	8	сентябрь-июль	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Нападающие удары	8	сентябрь-июль	<ul style="list-style-type: none"> - прямой нападающий удар; - ритм разбега в три шага; - ударное движение кистью по мячу: - бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; - удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; - удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; - удар с передачи.
Техника защиты	39		
Перемещения и стойки	15	сентябрь-июль	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Прием мяча	24	сентябрь-июль	<p>Прием сверху двумя руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м); - после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); - прием нижней прямой подачи. <p>Прием снизу двумя руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;

			<ul style="list-style-type: none"> - 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).
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16		
Тактика нападения	8	сентябрь-июль	<p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> . - выбор места для выполнения второй передачи у сетки; - для подачи; - для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; - подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; - передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; - игроков задней и передней линии при первой передаче; - игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. <p>Командные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - система игры со второй передачи игроком передней линии; - прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
Тактика защиты	8	сентябрь-июль	<p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; - выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; - игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; - игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

			<p>- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.</p> <p>Командные действия:</p> <p>- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».</p>
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	50	сентябрь-июль	<p>Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений.</p> <p>1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p> <p>2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).</p> <p>3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.</p> <p>4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.</p> <p>5. Подготовительные к волейболу игры:</p> <p>- «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»);</p> <p>- игра в волейбол без подачи.</p> <p>5. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.</p>
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	15	сентябрь-июль	<p>Методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие свойств личности. Сообщение информации, способствующей развитию интеллекта и психических функций. Упражнения на развитие внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Формирование мотивации к тренировочному процессу.</p>
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	сентябрь-июль	<p>Первичное МО. Текущий ВПК. Оперативный контроль в рамках УТЗ.</p>
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	сентябрь-июль	<p>Гигиенические процедуры в режиме дня. Использование естественных факторов природы. Рациональное питание. Водные процедуры закаливающего характера.</p>
КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	3	май-июнь	<p>Практический раздел (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП)</p> <p>Теоретическая подготовка и виды подготовки, не предусматривающие физические упражнения (тестирование /устный опрос)</p>

4. Методическая часть

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть (подготовительная).

Продолжительность вводно-подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах начальной подготовки первых лет обучения, затем увеличивается соответственно годам подготовки.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия.

Требования по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по волейболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении передач (подач) мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество обучающихся не должно превышать максимальное количество, определенное учебной программой.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования охраны труда и техники безопасности перед началом занятий

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

2.2. Снять все виды украшений: кольца, браслеты, серьги, цепочки и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.3. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

2.4. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек, столов и др.).

2.5. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.6. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.7. Спортивный зал должен быть проветрен.

3. Требования охраны труда и техники безопасности во время занятий

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в дру-

гие моменты во избежание столкновений соблюдать достаточные интервалы.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

4. Требования охраны труда и техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря

5. Требования охраны труда и техники безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать под руководством тренера-преподавателя в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место занятий (тренер-преподаватель выходит последним).

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

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Места проведения учебно-тренировочных занятий, в том числе и вспомогательные помещения, соответствуют требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивное оборудование, используемое в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, ежегодно проходит техническое испытание.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н:

– на ЭНП и УТЭ - 1 раз в 12 месяцев.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год (для этапов НП и УТЭ) или 2 раза в год (для этапов ССМ) углубленное медицинское обследование в Центре медицинской профилактики и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности;
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок;
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленные, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование	-
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия
Рациональное питание (сбалансированность по энергетической ценности и составу: белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)	В течение всего периода спортивной подготовки
Соответствие величины и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	В рамках учебно-тренировочного занятия
Создание положительного эмоционального фона тренировки	В рамках учебно-тренировочного занятия
Рациональное построение тренировочного занятия	В течение всего периода спортивной подготовки
Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок	
Водные процедуры закаливающего характера	В течение всего периода спортивной подготовки
Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и календаря спортивных соревнований
Бани и бассейны	1 раз в неделю
Массаж и самомассаж	В течение всего периода спортивной подготовки
Аутогенная и психорегулирующая тренировка	
Витаминоизация	Осенне-весенний период
Медикаментозные средства	По назначению спортивного врача

Программный материал по общей и специальной физической подготовке
(для всех групп и этапов подготовки)
Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжка ми», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей); штанга (вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения) - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз; пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастиче-

ские маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укреп-

ленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

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 удержание 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 неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных 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 неопредельным 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 прыгивания 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, зажатога 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 градусов 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 овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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 90°, 180°, 360°, после поворота прием или передача мяча.
6. Прыжок на блок, поворот на 180°, прием мяча.
7. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.
8. Выполнение нападающих ударов слабой 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 приземле-

ния 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 безопорном 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 безопорном 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-грудь-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 безопорном 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 слабой 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 подметода:

- 1) со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения;
- 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 слабой рукой, выполнение нападающего удара слабой 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 вверх: 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 сердечно-сосудистой 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 x 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.

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.

Процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию, формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развития свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепления и совершенствования механизмов нервно-психической регуляции, доведения их до уровней, определяющих рекордные достижения. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних

помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта.
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика».
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами являются развитие морально-волевых качеств личности, овладение приемами самовнушения и

саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

-спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

-уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовленность юных волейболистов особенно ярко проявляется в соревнованиях. Официальный матч – это пробный камень достижений тренера-преподавателя в психологической подготовке команды. В календарной игре спортсмены испытывают предельные напряжения и полностью раскрывают как свои волевые достоинства, так и недостатки. В напряженном матче довольно быстро формируются ценные психологические качества волейболиста. Учитывая эти особенности соревновательных игр, нужно воспитывать сильных духом игроков в учебных, контрольных, календарных играх.

О психологической готовности игроков к матчу особенно необходимо заботиться во время сообщения им установки на игру. Никогда не заострять внимание волейболистов на сильных сторонах игры противника. Только рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной среды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер-преподаватель подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий - создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер-преподаватель должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно

быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основная цель программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься волейболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки игрока-волейболиста.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма волейболистов;
- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики волейбола;
- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

В основе программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для игры в волейбол.

При обучении большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей обучающихся.

Обучение основам волейбола проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма.

Содержание подготовки на данном этапе включает:

- упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- подготовительные упражнения для развития физических качеств применительно к приемам игры в волейбол;
- подводящие упражнения и упражнения по технике для овладения основными приемами игры в волейбол;
- подвижные игры, подготовительные к волейболу игры;
- мини - волейбол, учебные игры в волейбол по упрощенным правилам;
- соревнования по физической подготовке, технике игры, подвижным играм, подготовительным и волейболу, по мини-волейболу.

Тренерам-преподавателям, которые реализуют программы спортивной подготовки на начальном этапе, следует учитывать, что на втором тренировочном году (НП-2) рекомендуется особое внимание уделять закреплению ранее изученных тем.

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Волейбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Учебный материал строится с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития волейболистов.

Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер-преподаватель должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать обучающимся профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки. Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера-преподавателя - залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот.

Этап начальной подготовки 2 года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
- над 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 с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке,
- после перемещения.

4. Подачи:

- 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;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу;

- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке 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 -2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- 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;

4. 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).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия:

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

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры:

- «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионер-бол»);
 - игра в волейбол без подачи.
5. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

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

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУДО СШ №2, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Проведение промежуточной аттестации проводится в соответствии с нормативным локальным актом МАУДО СШ №2 один раз в год в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения.

Практические результаты, показанные в ходе промежуточной и итоговой аттестации, оцениваются по 5-балльной шкале.

По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

Итоговая оценка сдачи промежуточной аттестации определяется как средний балл (оценка) суммы баллов (оценок) по всем сдаваемым практическим нормативам и результату зачета (собеседования) по теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, и заносятся в итоговую ведомость.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом и сроками, утвержденными приказом директора МАУДО СШ №2.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУДО СШ №2 с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МАУДО СШ №2 осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, т.е. на завершающем этапе.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности обучающихся, проводя корректировку учебно-тренировочных нагрузок на основе учета индивидуальных, психофизиологических и эмоциональных качеств обучающихся.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки

Контрольные испытания и (или) тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Балльная система оценки нормативных требований по общей и специальной физической подготовке

Группы	Оценка	Бег 30 м (с) Бег 60 м с ТЭ-1		Сгибание и разгибания рук		Челночный бег 5х6, м		Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м		Прыжок с места со взмахом руками, см.		Прыжок в длину с места (см)		Наклон вперед из положения стоя, см	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
НП-2	5	6.0	6.2	14	9	11.1	11.6	10	8	34	32	140	130	4	5
	4	6.1	6.3	12	7	11.3	11.8	9	7	33	30	135	125	3	4
	3	6.2	6.4	10	5	11.5	12.0	8	6	32	29	130	120	2	3

**Балльная система оценки контрольно-переводных нормативов
по технико-тактической подготовке групп начальной подготовки
(юноши, девушки)**

Группы	оценка	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	Прием снизу – верхняя передача
НП-2	5	7	5	5	8
	4	5	4	4	7
	3	3	3	3	6

**Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки,
не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня освоения Программы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса или письменного тестирования. По теоретическому разделу и видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, выставляются оценки «зачтено» или «не зачтено».

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе начальной подготовки (все периоды)**

№№	Содержание вопросов
1	Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.
2	История развития волейбола в мире и в РФ.
3	Понятие о гигиене и санитарии.
4	Основные правила волейбола
5	Основные требования безопасности при занятиях волейболом.
6	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7	Назовите размеры волейбольной площадки, высоту сетки.
8	Основные гигиенические требования к одежде, обуви волейболиста
9	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
10	Какие линии ограничивают волейбольную площадку
11	Какие виды спортивных соревнований вы знаете.
12	Обязанности и права спортсменов и тренеров.
13	Значение режима дня и питания для спортсмена.
14	Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
15	Основные правила эксплуатации и использования спортивного инвентаря и оборудования.

16	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
17	Основные принципы закаливания: систематичность; постепенность увеличения силы раздражающего воздействия; последовательность в проведении закаливающих процедур; учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья; комплексность воздействия природных факторов.
18	Какие судейские жесты узнаете
19	Какие физические качества наиболее значимы для волейболистов
20	Методика воспитания силовых особенностей.
21	Допинг и его негативные воздействия на организм.
22	Какое значение имеет сыгранность игроков команды
23	В чем заключаются ценности спорта.
24	Сайт «РУСАДА». Его назначение.
25	Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля.

6. Перечень информационного обеспечения

Информационно-образовательные ресурсы для реализации Программы:

Учебные:

1. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В Рыцарева/ - М.: Спорт, 2016 – 456 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов./Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
3. Гарбузов С.П., Аванесов В.С., Стешенко Д.С. Основы теоретического курса по физической культуре и спорту. Учебно-методическое пособие.- Армавир: АГПАУ, 2019. – 239 с.
4. Гарбузов С.П., Кондратюк И.В. Спортивные игры. Краткий теоретический материал. – Армавир: «Армавирская государственная педагогическая академия», 2012. – 100 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кондратюк И.В., Гарбузов С.П. Формы организации подвижных игр. - Учебно-методическое пособие. – Армавир: АГПУ, 2012. –128 с.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. -М.: Радуга, 1982. – 398 с.

8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 5 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 520 с.
9. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др. Олимпийский комитет России.- 27-е изд., перераб. и дополн.- М.: Спорт, 2019. – 216 с.
10. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов /А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

Дидактические:

1. Федерация волейбола Краснодарского края. Тренерская комиссия. Сборник учебно-методических материалов. Сост. Кривошеин А.А. на 1 диске
2. Федерация волейбола Краснодарского края. Методические рекомендации по подготовке либеро на 1 диске.
3. Федерация волейбола Краснодарского края. Комплексная тренировка связующего игрока на 1 диске.
4. Федерация волейбола Краснодарского края. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. на 1 диске.

Контрольные и контрольно-измерительные:

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «Волейбол».
2. Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Примерные тесты по волейболу.

Учебно-методические ресурсы:

1. Антидопинговое обеспечение (методические материалы).
2. УМК по волейболу.
3. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Человек, 2009. – 56 с. (библиотечка тренера).
4. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование - М.: Человек, 2009. – 56 с. (библиотечка тренера).
5. Тренерская комиссия ВФВ. Вып. 10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). – М.:, 2012.-22 с.

6. Тренерская комиссия ВФВ. Вып. 9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). – М., 2012.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Просмотр первенств и чемпионатов России по спортивной акробатике.
2. Просмотр чемпионатов и первенств мира, Европы.
3. Просмотр крупных международных соревнований.
4. Просмотр обучающего видеоматериала.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерство просвещения России [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный курс] - Режим доступа: - (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный Сайт Олимпийского комитета России - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.olympic.ru/>)
4. Официальный сайт Международного Олимпийского комитета [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.olympic.org/>)
5. Официальный сайт Федерации волейбола России - [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://volley.ru/>)
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА» - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru>)
7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА- [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://www.wada-ama.org/>)
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://lib.sportedu.ru/>)
9. Система «АДАМС » - [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://rusada.ru/athletes/adams/>)
10. On-line- курс РУСАДА- [Электронный курс] - Режим доступа: (<https://course.rusada.ru/>)
11. Онлайн-курсы для любителей волейбола-[Электронный курс] - Режим доступа: (<https://onlinevolley.com/>)

12. Азбука волейбола-[Электронный курс] - Режим доступа:
(<https://volleyart.ru/read/>)
13. Видеоуроки по волейболу - [Электронный курс] - Режим доступа:
(<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>)
14. Консультант Плюс- [Электронный курс] - Режим доступа:
(<http://www.consultant.ru/>)
15. Портал центра образовательных ресурсов [Электронный курс] - Режим доступа:
(<http://fcior.edu.ru/>)
16. Твой волейбол -[Электронный курс] - Режим доступа: (<https://tvou-volleyball.ru/>)
17. Уроки по волейболу для начинающих - [Электронный курс] - Режим доступа:
(<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>)
18. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- [Электронный курс] - Режим доступа: (<http://lib.sportedu.ru/>)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
естественно-научного цикла, физической культуры, ОБЗР, труда (технологии), музыки и ИЗО

Зуева С.В.
«29» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ А.А. Конюшенко

«30» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025