

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального
автономного учреждения
Детский оздоровительный лагерь
«Спартаковец» муниципального района
Мелеузовский район Республики
Башкортостан

Т.А. Воробьева

« 05 » феврале 2024 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
(направленность программы)

г. Мелеуз
2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спартаковец» муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан
2. Название программы	Программа по пляжному волейболу
3. Сведения об авторах:	
3.1 Ф.И.О., должность	Воробьева Татьяна Александровна, директор МАУ ДОЛ «Спартаковец» муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативная база	- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 №1642; - Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан», утвержденная постановлением Правительства Республики Башкортостан от 21 февраля 2013 №54; - Концепция развития системы отдыха и оздоровления детей в Республике Башкортостан на 2021-2024 годы, утвержденная постановлением Правительства Республики Башкортостан от 25 октября 2021 №564.
4.2 Область применения	дополнительное образование
4.3 Направленность	спортивно-оздоровительная
4.4 Тип программы	авторская
4.5 Вид программы	образовательная
4.6 Возраст обучающихся по программе	7– 17 лет
4.7 Продолжительность обучения	ежегодно в период проведения смен три летних месяца (июнь-август)

Пояснительная записка

Краткосрочная образовательная программа дополнительного образования детей по пляжному волейболу разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность детских оздоровительных лагерей, многолетнего педагогического и практического опыта и апробирована на протяжении 2 лет на базе МАУ ДОЛ «Спартаковец» муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан.

Необходимость создания программы вызвана потребностью современного общества, в котором приоритетное место занимает здоровьесберегающие факторы развития подрастающего поколения и их занятость в летнее время. Данная программа направлена на решение проблемы качества подготовки юных волейболистов.

Программа призвана помочь ребенку в развитии скоростно-силовых качеств и технико-тактических действий в пляжном волейболе.

При разработке использованы материалы ранее действующих программ по классическому волейболу, данные научно-исследовательских работ в области юношеского и детского спорта, учитываются возрастные особенности (физиологические, психологические, морфологические) развития детского организма, показатели физической подготовленности, генетическая детерминированность, а также периоды наиболее благоприятных для развития отдельных качеств.

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у детей положительного отношения к занятиям спортом. Программа дает возможность инструкторам физической культуры творчески подходить к ведению тренировочного процесса во время отдыха и оздоровления детей и подростков в период смены.

Новизна программы состоит в том, что продолжение в каникулярное время учебно- тренировочного процесса на свежем воздухе под открытым небом, на открытой волейбольной площадке в значительной степени повышает интерес к освоению навыков двигательных действий и выполнения технических приемов в более сложных условиях.

Авторская программа по пляжному волейболу имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Цель программы – улучшение состояния здоровья детей и подростков, отдыхающих в лагере, включая физическое развитие; повышение физической и технической подготовленности.

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать технические и тактические навыки в пляжном волейболе;
- овладеть координационно-сложными движениями, необходимыми для совершенствования и эффективного применения техники игры в соревновательных условиях;

развивающие:

- создать условия для полноценного и своевременного физического развития ребенка;
- увеличить и расширить двигательный потенциал ребенка;
- развивать физические качества детей и подростков;

воспитывающие:

- формировать у подростков чувство товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать волевые спортивные качества;
- пропагандировать пляжный волейбол как эффективное средство отдыха и здорового образа жизни всей семьи.

Отличительной особенностью данной программы является организация работы с юными волейболистами в период организации летнего отдыха. С позиции системного подхода раскрываются содержание тренировки, соревнований, материально-техническое оснащение. Освещается также планирование, построение микроциклов и конкретных тренировочных занятий, включена работа по индивидуальному совершенствованию технического мастерства, по оценке соревновательной борьбы и их игровой деятельности. При этом учитывается то, что игроки пляжного волейбола испытывают значительно большие нагрузки, нежели представители классического волейбола.

Активные фазы игры в пляжном волейболе представляют собой нагрузки скоростно-силовой направленности. Следовательно, в тренировочном процессе необходимо моделировать ситуации, развивающие преимущественно скоростно-силовые качества и выносливость.

Опыт проведения тренировочных занятий показывает, что эта одна из интереснейших и важнейших форм работы с детьми и подростками в летний период. Это хорошая возможность дать детям активно отдохнуть, оздоровить и закалить свой растущий организм, а также закрепить и продолжить совершенствование тех знаний и умений, которые были получены в результате освоения в процессе учебного года.

Срок реализации программы - в период летней смены (21 день).

Предполагаемые результаты обучения:***Обучающиеся должны знать:***

- основную технику и тактику в пляжном волейболе;
- основные координационно-сложные движения, необходимые для совершенствования и эффективного применения техники игры в соревновательных условиях;

уметь:

- применять изученные технические и тактические навыки в пляжном волейболе;
- использовать полученные знания в повседневной жизни.

Формы проверки ожидаемых результатов:

- тестирование;
- специальное педагогическое наблюдение;
- анализ и комплексный учет всех показателей;

- контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Формы подведения итогов реализации:

• *Итоговая оценка уровня спортивной подготовленности юных волейболистов*

В основе итоговой оценки уровня спортивной подготовленности юных волейболистов лежит комплексный учет всех показателей. Только опираясь на объективные показатели в сочетании с данными о результатах участия в соревнованиях, можно дать итоговую оценку.

В основу предлагаемой системы положен принцип «требований по максимуму», который дает возможность подготовки высококвалифицированных волейболистов.

• *Оценка мастерства волейболистов*

Индивидуальный уровень подготовленности юных волейболистов оценивают по результатам анализа выполнения требований, установленных для данного возраста, трудолюбия, наличия соревновательных, «бойцовских» качеств. Комплексная оценка выражается в баллах и складывается из результатов по каждому компоненту. В каждом виде требований учитывают следующее:

- техническая подготовка:

за невыполнение 1 позиции по разделу «Арсенал техники» снимается 3 балла, одного норматива 2 балла;

- тактическая подготовка: за невыполнение 1 позиции по разделу «Арсенал тактики» снимается 3 балла, одного норматива 2 балла;

- морфологические показатели (длина тела): плюс-минус 1 см – 3 балла;

- физическая подготовка: беговые нормативы плюс-минус 0,1с – 2 балла (11–13 лет), 3 балла (14–17 лет).

Прыжок вверх плюс-минус 1 см – 2 балла (11 – 13 лет), 3 балла (14 – 17 лет);

Метание набивного мяча плюс-минус 10 см - 3 балла;

Показанный результат оценивается с учетом поправок (плюс – минус), выводится средний бал по всем нормативам;

- интегральная подготовка: за выполнение 1 норматива снимается 3 балла; Применение приемов в игре (плюс-минус) 1 – 3 балла;

Эффективность игровых действий по подаче (плюс-минус) 1% - 2 балла;

По нападающим ударам и полезному блокированию (плюс-минус) 1% - 1 балл;

- теоретическая подготовка: незнание 1 вопроса снимается 2 балла.

В итоге подготовленность волейболиста оценивается как отличная, хорошая и удовлетворительная (Приложение 1). Выполнение требований менее чем на 75 % от общего количества баллов расценивается как неудовлетворительный уровень подготовленности.

В программу по пляжному волейболу входят периоды: переходный, подготовительный и соревновательный. Переходный период следует сразу же после окончания сезона в классическом волейболе (первые две недели июня). В этот период выполняются упражнения с мячом на песке. В зависимости от физического состояния, а также возможных травм это целесообразно делать раз в день, чтобы обеспечить постепенный переход от спортивного зала к занятиям на

открытой волейбольной площадке. С третьей недели занятий на открытой площадке начинается подготовка к основному соревновательному периоду.

Подготовительный период

Подготовительный период разделяется на общеподготовительный (далее - ОПП). Игрок пляжного волейбола должен рассматривать соревновательный период в классическом волейболе как ОПП, следовательно, после короткого переходного периода (1-2 недели) начинать подготовку к сезону в пляжном волейболе со *специально-подготовительного* периода (далее - СПП).

Выносливость в данном случае всегда должна тренироваться при выполнении упражнений с мячом. Недельное расписание (Приложение 2) должно включать две тренировки для развития специальной силы, 2 тренировки по технической подготовке, две тренировки индивидуальной тактики, не менее одной тренировки командной тактики и не менее одной тренировки по специальной выносливости. Чтобы достичь более быстрого перехода к пляжному волейболу, целесообразно увеличить количество тренировочных игр.

На этом этапе с помощью системы испытаний (тестов) и специальных педагогических наблюдений получить данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей к успешному овладению навыками и умениями игры в пляжный волейбол.

К этим данным относятся: уровень развития физических способностей применительно к специфике пляжного волейбола, способность к овладению техникой (специфические координационные способности), способность к овладению тактикой («тактическое» мышление), антропометрические данные.

Все показатели дифференцируются по их значимости для первоначального овладения специальными навыками и умениями игры и достижения высокой степени совершенства в этих навыках и умениях. Для этого разрабатывается таблица оценки, где все показатели находят количественное выражение в очках. Ведущий принцип здесь – комплексный учет всех показателей. Если в комплексе учащийся покажет высокий результат, то это и будет служить надежной гарантией того, что его занятия данным видом спорта будут проходить успешно.

Соревновательный период

Для того чтобы сохранить достигнутый уровень физической подготовленности во время соревновательного периода, 2 раза в неделю необходима тренировка силы и выносливости. Тренировка выносливости должна включаться, по возможности, в тренировку с мячом. Тренировка скорости так же, как и координация движения, должна включаться 2 раза в неделю в тренировку с мячом для стабилизации достигнутого уровня. Тренировка техники так же, как и тренировка индивидуальной и командной тактики, проводится от 3 до 6 раз в неделю, за исключением выходного дня (Приложение 3).

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня общей оценки здоровья;
- развитие необходимых технико-тактических, функциональных и физических качеств и способностей;
- повышение результативности и объема соревновательной деятельности;
- применение полученных знаний в повседневной жизни;
- улучшение результатов в физическом развитии и физической подготовке;

- повышение у обучающихся потребности к систематическим занятиям;
- повышение качества усвоения материала и уменьшение времени на его освоение.

Способы определения результативности:

С помощью системы испытаний (тестов) и специальных педагогических наблюдений получить данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей и подростков к успешному овладению навыками и умениями игры в пляжный волейбол.

К этим данным относятся: уровень развития физических способностей применительно к специфике пляжного волейбола, способность к овладению техникой (специфические координационные способности), способность к овладению тактикой («тактическое» мышление), антропометрические данные.

Все показатели дифференцируются по их значимости для первоначального овладения специальными навыками и умениями игры и достижения высокой степени совершенства в этих навыках и умениях. Для этого разрабатывается таблица оценки, где все показатели находят количественное выражение в очках. Ведущий принцип здесь – комплексный учет всех показателей. Если в комплексе учащийся покажет высокий результат, то это и будет служить надежной гарантией того, что его занятия данным видом спорта будут проходить успешно.

Учебный план

№ п/п	Содержание	Смены		
		1 смена (июнь-июль 21 день), часы	2 смена (июль-июль 21 день), часы	3 смена (август- август 21 день), часы
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6
4.	Техническая подготовка	6	6	6
5.	Тактическая подготовка	8	8	8
6.	Игры (учебные, контрольные, соревнования)	3	3	3
7.	Контрольные испытания	3	3	3
8.	Восстановительные мероприятия	6	6	6
Общее количество часов		40	40	40

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Возникновение и развитие пляжного волейбола в мире, в России и, в Мелеузовском районе Республике Башкортостан.

3. Сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функция. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий, форма одежды, понятие о травмах, ушибах и ссадинах и оказание первой доврачебной помощи.

5. Правила игры. Состав команды. Расстановка, переход игроков на очередность подач, специфика технических приемов при игре в пляжный волейбол, начало и конец игры, счет, результат игры. Правила игры в пляжный волейбол.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений)

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию, формирование осанки.

2. Развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости выносливости, гибкости)

3. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (бег, прыжки, метания, плавание и т. д.);

4. Укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, групп мышц, несущих главную нагрузку при занятиях волейболом.

При подготовке юных волейболистов применяются гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в пляжный волейбол;

2. Развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры в пляжный волейбол.

3. Развитие качеств, обеспечивающих успех тактических действий волейболистов.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения технических приемов (укрепление кисти рук, увеличения их подвижности, скорости сокращения

мышц, развитие силы ног, туловища, плечевого пояса и т. д.), умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, навыков быстроты ответных действий). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в волейболе и создает предпосылки для формирования более успешных двигательных навыков.

Морально – волевая (психологическая) подготовка

1. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера, других черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики пляжного волейбола, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектование команды.

4. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре: правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико–тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка юных волейболистов занимает одно из самых ответственных моментов при подготовке юных спортсменов. Техническую подготовленность юных волейболистов оценивают по двум показателям:

- арсенал технических приемов и способов их выполнения, включенных в программу;
- результаты выполнения контрольных испытаний по технической подготовке.

Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Уровень мастерства и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

Для обучения и совершенствования выполнения технических приемов используются техника нападения и техника защиты.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность юных волейболистов оценивается по двум показателям:

- объем тактических действий – индивидуальных, командных действий в нападении и защите;

- результатов выполнения контрольных испытаний по тактической подготовке. Тактические действия выполняют в упражнениях по тактике (вне игровой обстановке), во фрагментах игры, в двусторонней игре.

Тактическая подготовка подразделяется: на тактику нападения и тактику защиты как индивидуальных, так и командных действий.

Игры (учебные, контрольные, соревнования)

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Интегральная подготовка

При оценке интегральной подготовленности учитывают эффективность действий при переключении от одного технического приема к другому, объем технических приемов и тактических действий, применяемых в игре и их качество (по числу так называемых своих ошибок), эффективность применения технических приемов и тактических действий в игре.

Для получения необходимой информации используют контрольные нормативы и педагогические наблюдения.

Судейская практика

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Восстановительные мероприятия

Для успешной подготовки юных спортсменов органически должна включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической нагрузки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж;
- 4) контрастный душ, сухо-воздушная и парная баня.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне

гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность ночного сна во время отдыха в лагере увеличена до 9 – 10 часов, за счет более раннего отхода ко сну (на 1–1,5 часа) и более позднего подъема (на 30–60 минут). Дневной сон обуславливает восстановление и поддержание работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

Пляжный волейбол характеризуется большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно–кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и поваренной соли.

Примерный режим питания приведён в Приложении 4.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе и доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде.

Спортивный массаж (ручной) – используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин. до выступления, восстановительный через 20–30 мин. после работы. При сильном утомлении через 1–2 часа.

Гидротерапия 1. Парные и суховоздушные бани. 2. Душ (струевой).

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе специальный блок по восстановлению и функциональной диагностики.

Методическое обеспечение

Данная программа реализуется в период организации смены в лагере в течение 21 дня в летний период. Занятия проводятся на открытом воздухе, используются естественные факторы при усложнении выполнения как физических, так и технических упражнений (песчаная площадка на территории лагеря) и вся тренировочная деятельность разбита на микроциклы (Приложения 2 и 3). Предлагается следующий режим:

Тренировочные занятия: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница.

Игровой день (соревнования): суббота.

День отдыха: воскресенье

Распорядок дня

	Время
Подъем	8-30
Зарядка	8-45
Завтрак	9-00-9-30

Утренняя (первая) тренировка	10-00-10-45
Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, внутриотрядные и общелагерные мероприятия	10-45-12-30
свободное время	12-30-13-00
Обед	13-00-13-30
Тихий час	14-00-16-00
Полдник	16-00-16-20
Вторая тренировка	16-30-17-15
Активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, внутриотрядные и общелагерные мероприятия	17-15-19-00
Ужин	19-00-19-30
Общелагерные мероприятия	20-00-21-00
Второй ужин	21-00-21-30
Дискотека	21-30-22-00
Подготовка ко сну	22-00-22-15
Сон	22-15

Форма занятий

Подготовка «юных волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высоким спортивным результатам, и массовым охватом систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся детей.

Непосредственную реализацию поставленной цели составляют: тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование индивидуальной личности спортсмена.

Тренировка – составная часть подготовки.

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, цель которого – обучение техническим приемам, тактическим действиям и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических качеств, психологических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений на соревнованиях. Цели тренировки достигаются на специальных занятиях, которые проводят систематически. Достижение цели тренировки предполагает решение комплекса задач:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, в ходьбе на лыжах);
- развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры;
- совершенное овладение техникой игры (техническими приемами и их способами);

- совершенное овладение тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите – индивидуальными и командными);
- достижение высокого уровня командной подготовленности;
- приобретение теоретических знаний;
- приобретение практических знаний, умений по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления;
- приобретение умения реализовывать в соревнованиях все приобретенное на занятиях.

Отправным моментом в построении классификации служит соревновательная игровая деятельность и те специфические действия, при помощи которых волейболисты ведут борьбу с соперником. Следуя этому принципу, все упражнения делят на соревновательные и на тренировочные.

Соревновательные упражнения - это двусторонние игры, упражнения по тактике и технике – в нападении и защите. Тренировочные упражнения включают специальные (подводящие и подготовительные) и общеразвивающие – для развития двигательных качеств и совершенствования навыков естественных видов движений.

Соревновательные упражнения представляют собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его от других видов спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игре на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение соревновательными, содействовать повышению надежности игровых действий и их эффективности.

Специальные упражнения делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии физических способностей, имеющих преимущественное значение для игры и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных приемов. Сюда же относят имитационные (выполнение приема без мяча).

Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки.

Все упражнения соответствуют своей направленности в системе подготовки спортсменов с учетом представленной квалификации объединяют в составные части, или виды подготовки: интегральная, техническая, тактическая, специальная физическая, общая физическая.

Методика обучения

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

- создание предпосылок для изучения, ознакомление с разучиваемым приемом;
- разучивание приема в упрощенных условиях;
- разучивание приема в усложненных условиях;
- закрепление приема в игре.

Методика итоговой диагностики уровня игровой подготовленности спортсменов

Весь объем игровых действий спортсменов разделен на шесть групп: подачи, прием мяча с подачи, передача мяча, нападающий удар, блокирование, игра в

защите.

Отличные игровые действия волейболиста в каждой группе оцениваются в 5 баллов, хорошие – 4, удовлетворительные – 3, и неудовлетворительные – 2.

Подача мяча

Отлично: волейболист способен сильно и точно выполнить 2-3 подачи и эффективно использовать в зависимости от игровой ситуации. Агрессивность подач почти не снижается даже при плохих погодных условиях, или других стрессовых ситуациях (зрители, активно болеющие за соперников, не совсем объективное судейство и т.д.)

Хорошо: спортсмен сильно и точно выполняет 2 – 3 вида подачи и эффективно их применяет в спокойной игровой обстановке. Однако в напряженные моменты использует более простой вид подачи или снижает ее агрессивность. Ухудшение погодных условий также снижает результативность выполнения подач.

Удовлетворительно: волейболист умеет выполнить 1–2 вида подач, однако в игре применяет преимущественно один из них. Агрессивность подачи - средняя, при ее усилении заметно вырастает процент брака. Игрок не может выполнить силовую подачу в прыжке при сильном ветре.

Неудовлетворительно: при выполнении подачи просто вводит мяч в игру, часто ошибается. Любой сбивающий фактор (сложная ситуация, плохие погодные условия, не доброжелательные зрители и т.д.) становится для подающего труднопреодолимым препятствием, зачастую приводящим к ошибке. Поддачи слабые, неточные.

Прием мяча с подачи

Отлично: спортсмен способен выполнить точный прием мяча с различных по силе и траекторий подач. Ошибки при приеме крайне редки, точность приема не снижается при самых неблагоприятных и напряженных ситуациях.

Хорошо: волейболист выполняет точный прием в спокойной игровой обстановке. Однако сложные подачи и обострение игровой обстановки зачастую приводит к неточному приему или даже к ошибке.

Удовлетворительно: спортсмен чаще принимает неточно. Усиление соперником подачи сразу ставит его в затруднительное положение и ухудшает качество приема мяча.

Неудовлетворительно: редко принимает точно даже простые подачи. Мячи зачастую отлетают от него в самых неожиданных направлениях. Даже незначительное усложнение подачи приводит его к ошибке на приеме.

Передача мяча

Отлично: волейболист способен выполнить точную передачу к сетке для нападающего удара из любой точки площадки. Качество передачи в простых и сложных игровых ситуациях нападающему игроку создаются комфортные условия для атаки.

Хорошо: спортсмен мягко и точно выполняет пас в простых ситуациях, с хорошего приема мяча. Однако качество передач заметно снижается в сложных ситуациях, иногда и в простых ситуациях передачи неточные.

Удовлетворительно: мяч зачастую передается неточно. Игрок испытывает затруднения при передачах мяча в сложных ситуациях, в спокойной обстановке у него примерно половина неточных передач.

Неудовлетворительно: игрок зачастую ошибается в простых ситуациях. Точные передачи крайне редки. Любое усложнение игровой ситуации, как правило, приводит к ошибке в игре.

Нападающий удар

Отлично: волейболист уверенно демонстрирует высокую стабильность и эффективность атакующих действий на протяжении всего поединка, независимо от качества блока и сложности игровой ситуации.

Хорошо: спортсмен уверенно атакует в простых ситуациях, с хороших передач, против недостаточно хорошего блока. Однако в напряженные моменты игры, он не всегда выбирает результативные варианты завершения атаки, допускает удары наугад, демонстрирует заметное увеличение числа неэффективных и ошибочных действий.

Удовлетворительно: волейболист неуверенно нападает против хорошего блока, испытывает затруднения при любом усложнении игровой обстановки, часто ошибается в простой ситуации.

Неудовлетворительно: спортсмен испытывает большие затруднения при выполнении нападающих ударов даже с хороших передач мяча и без блока, зачастую просто перебивая мяч через сетку снизу двумя руками.

Игра в защите

Отлично: спортсмен способен принять сильные нападающие удары, демонстрирует отличную акробатическую подготовленность, предвидение и эффективные действия против обманных ударов, не допускает не координированных действий даже при внезапных трудностях (рикошетах мяча и т.д.). Проявляет высокую степень слаженности взаимодействий с блокирующим в любых игровых ситуациях.

Хорошо: волейболист не всегда уверенно принимает мячи после сильных ударов, иногда допускает неточности в простых ситуациях, зачастую предугадывает действия нападающего, но не может точно обработать летящий мяч. Слаженно действует с блокирующим в простых ситуациях, а в сложных часто действует несогласованно.

Удовлетворительно: игрок не уверенно принимает мяч после сильных ударов, зачастую не успевает перемещаться и доставать мячи после обманных ударов, не всегда принимает мячи после ударов средней силы. Редко предугадывает действия нападающего и демонстрирует низкую степень слаженности взаимодействий с блокирующим игроком.

Неудовлетворительно: спортсмен малоподвижен, с трудом принимает мяч даже после слабых нападающих ударов, почти не может предугадать действия нападающего. Даже в простых игровых ситуациях взаимодействует с блокирующим несогласованно.

Для повышения объективности оценки целесообразно использовать коэффициент игровой подготовленности (КИП), который определяется по формуле:

$$\text{КИП} = a_1 + a_2 + a_3 + a_4 + a_5 + a_6 : n,$$

где a - оценка выполнения отдельных групп игровых действий;

n – число групп игровых действий, выполняемых спортсменом.

Колебания в оценках выполнения отдельных элементов не превышают у

спортсмена как правило – одного – двух баллов.

Шкала оценок следующая:

- неудовлетворительно - 2 – 2,4 балла;
- удовлетворительно - 2,5 – 3,4 балла;
- хорошо - 3,5 – 4,4 балла;
- отлично - 4,5 – 5 баллов.

Оценочные материалы

Нормативы по физической подготовке для девушек

№ п/п	Упражнения	Возраст волейболисток (лет)			
		11	12	13	14
1.	Длина тела (рост стоя, см)	160	163	168	170
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8	5.8	5.7	5.7
3.	Бег 30 м – 6х5 м (с)	12.0	12.0	11.7	11.5
4.	Бег 92 м с изменением направления (с)	30.0	29.2	28.5	27.8
5.	Прыжок вверх толчком обеими ногами с места (см)	38	42	46	50
6.	Прыжок вверх толчком обеими ногами с разбега (см)	42	48	52	56
7.	Метание набивного мяча из – за головы двумя руками (сидя)	4.5	5.0	6.0	6.4

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Алекно В. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол. СПб.: Перформинг Форвард, 2020.
2. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов. М: ГЦОЛИФК, 1986.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров. М.: «Физкультура и спорт», 1999.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. М.: издательский дом «Грааль», 2002.
5. Клещев Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие. М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
6. Костюков В.В. Пляжный волейбол: тренировка, техника, тактика: учебное пособие. М.: «Физкультура и спорт», 2005.
7. Костюков В.В., Чесноков А.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол: методическое пособие. М., 1996.
8. Методический сборник №4. «Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка»: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/33.pdf>.
9. Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/63.pdf>.

Для обучающихся:

1. Костюков В.В. Пляжный волейбол: тренировка, техника, тактика: учебное пособие. М.: «Физкультура и спорт», 2005.
2. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов. М: ГЦОЛИФК, 1986.
3. Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/63.pdf>.

Комплексная оценка уровня подготовленности юных волейболистов (в баллах)

№ п/п	Компоненты оценки		Возраст волейболистов (лет)				
			11	12	13	14	15
1.	Длина тела		20	20	20	20	30
2.	Техническая подготовка	Арсенал	24	28	40	40	50
		Нормативы	16	16	30	30	40
3.	Тактическая подготовка	Арсенал	24	24	36	36	36
		Нормативы	-	-	-	14	16
4.	Физическая подготовка		40	40	50	50	60
5.	Интегральная подготовка	нормативы	8	8	10	16	18
		Применение приемов в игре	18	20	30	30	34
		Эффективность игровых действий	30	30	50	50	70
	Теоретическая подготовка		-	-	14	14	16
6.	Итоговая оценка подготовленности	удовлетворительно	130	140	210	220	280
		хорошо	160	170	250	270	330
		отлично	180	186	280	300	370

**Содержание микроцикла
в специально-подготовительном периоде (СПП)**

Дни недели	Время, содержание тренировки	
Понедельник	10.00 – 10.45 техника, индивидуальная тактика	16.30 -17.15 игры
Вторник	10.00 – 10.45 командная тактика	16.30 -17.15 тренировка силы
Среда	10.00 – 10.45 техника, индивидуальная тактика	16.30 -17.15 игры; специальная выносливость
Четверг	10.00 – 10.45 тренировка силы	отдых
Пятница	10.00 – 10.45 Базовая скорость, координация	16.30 -17.15 игровая тренировка
Суббота	10.00 – 10.45 игры	16.30 -17.15 игры
Воскресенье	Восстановительный бег 30 минут	

Содержание микроцикла в соревновательном периоде

Дни недели	Время, содержание тренировки	
Понедельник	Восстановительный бег 30 минут	
Вторник	10.00 – 10.45 скорость, координация с мячом	16.30 -17.15 сила (внутримышечная координация)
Среда	10.00 – 10.45 техника, индивидуальная и командная тактика	16.30 -17.15 скорость, координация и выносливость с мячом
Четверг	10.00 – 10.45 сила (наращивание мышц)	16.30 -17.15 индивидуальная и командная тактика, выносливость в игре
Пятница	10.00 – 10.45 скорость, координация с мячом	16.30 -17.15 легкая тренировка с мячом
Суббота	соревнования	16.30 -16-45(50) восстановительный бег 15 –20 мин.
Воскресенье	отдых	

Примерный режим питания

№п/п	Прием пищи	Калорийность пищи по приемам в % от общей калорийности пищи
1.	1-й и 2-й завтраки (суммарно)	20 - 30%
2.	Обед	35 - 40%
3.	Полдник	10 - 15%
4.	1-й и 2-й ужины (суммарно) Ужин	20 - 30%.