



РЕЦЕНЗИЯ
на сборник методических материалов
«Методический комплект по развитию
скоростно-силовой подготовленности по волейболу»,
разработанный учителем физической культуры
МБОУ СОШ № 13 м. А.М. Гарбуза ст.Новоджерелиевской
муниципального образования Брюховецкий район
Сыч Сергеем Михайловичем

Сборник методических материалов «Методический комплект по развитию скоростно-силовой подготовленности по волейболу» разработан учителем физической культуры № 13 м. А.М. Гарбуза ст.Новоджерелиевской муниципального образования Брюховецкий район Сычем Сергеем Михайловичем.

Сборник состоит из пояснительной записки, 4 разделов теоретического и практического содержания и списка использованных источников. Общее количество страниц – 23.

Пояснительная записка раскрывает значимость скоростно-силовой подготовленности в развитии двигательных возможностей школьников и содержит описание основных принципов и опыта работы по спортивной подготовке юных спортсменов по волейболу на уроках физической культуры. Автор перечисляет специальные спортивные методы, даёт рекомендации по их использованию на уроках, успешно аргументирует свою точку зрения тем, что скоростно-силовые упражнения с преобладающими скоростными проявлениями способствуют стимулированному развитию скоростно-силовых качеств человека именно в школьном возрасте.

Актуальность и педагогическая целесообразность сборника заключается в том, что автор фокусируется на формировании у школьников стремления к подвижному образу жизни. Цель сборника – развитие двигательных возможностей школьников.

Методический комплект имеет практическую направленность. Сборник включает в себя разделы «Общеразвивающие упражнения», «Комплекс общеразвивающих упражнений», «Техническая подготовка», «Комплекс специально-подготовительных упражнений». Автор соблюдает логичную последовательность изложения материала, соответствие его требованиям спортивного мастерства.

Каждый раздел состоит из теоретических сведений и упражнений с практическими рекомендациями. В разделе «Общеразвивающие упражнения» раскрыта их роль в развитии и оздоровлении всего организма,

представлена их классификация по анатомическому признаку, характерные особенности.

Раздел «Комплекс общеразвивающих упражнений» представляет собой непосредственное описание упражнений с предметами, с малыми мячами, небольшими набивными мячами, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, с волейбольным мячом на месте, в парах.

Раздел «Техническая подготовка» посвящён отработке технических навыков и включает в себя подразделы «Приемы подачи», «Нападающие удары», «Защитные действия».

В разделе «Комплекс специальных физических упражнений» автор даёт рекомендации по организации специальной технической подготовки. Упражнения и нагрузки представлены в соответствии с их воздействием на формирование следующих качеств волейболистов: быстроту перемещения, навыка быстрого рывка с места и быстрых ответных действий, быстроту двигательных реакций и быстроту перемещения, силу и скорость сокращений мышечных групп, участвующих в выполнении подачи мяча, силу и скорость сокращений мышечных групп, участвующих при выполнении нападающих ударов, прыгучесть, увеличение силы удара.

Сборник методических материалов Сыча С.М. обеспечивает практическую основу образовательного процесса, так как направлен на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игры в волейбол, овладению обучающимися широким спектром и многообразием технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

Данный сборник был рассмотрен на заседании методического объединения учителей физической культуры муниципального образования Брюховецкий район и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе и внеурочной деятельности.

05.05.2026

Рецензент:

начальник методического отдела
муниципального казённого учреждения
«Центр развития образования»

И.А. Лещук

Подпись удостоверяю:

исполняющий обязанности директора
муниципального казённого учреждения
«Центр развития образования»

И.А. Лещук

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 13 ИМ. А.М. ГАРБУЗА СТ.НОВОДЖЕРЕЛИЕВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
«Методический комплект по развитию
скоростно-силовой подготовленности по волейболу»

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

Сыч Сергей Михайлович,
учитель физической культуры

ст. Новоджерелиевская, 2026

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общеразвивающие упражнения	5
2. Комплекс общеразвивающих упражнений	7
3. Техническая подготовка	10
3.1. Приёмы подачи	10
3.2. Нападающие удары	11
3.3. Защитные действия	14
4. Комплекс специально-подготовительных упражнений	15
Список использованной литературы	23

Пояснительная записка

Сборник методических материалов «Методический комплект по развитию скоростно-силовой подготовленности по волейболу» разработан учителем физической культуры МБОУ СОШ № 13 имени А.М.Гарбуза ст.Новоджерелиевской муниципального образования Брюховецкий район Сычом С.М.

В комплекте отражены основные принципы и опыт работы спортивной подготовки юных спортсменов по волейболу на уроках физической культуры. Значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов.

Всестороннее развитие детей, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), отличная работоспособность сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом – основа физического воспитания.

Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств, в этом возрасте происходит быстрый скачок роста. Именно поэтому особое место в развитии двигательных возможностей школьников занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Скоростно-силовые способности считаются своего рода сочетанием силовых и скоростных способностей. В основе их заложены функциональные свойства мышечной и иных систем организма, которые позволяют совершать различные действия, в которых наравне с существенной механической силой необходима и значительная скорость движения. Необходимо иметь в виду, что проявляемые внешне в двигательных действиях скорость и сила, не беря в расчет, объединены обратно пропорционально. Один из факторов подобного соотношения – пропорция во внутренних механизмах мускульного сокращения, в этом случае, наибольшие характеристики усилия мускул достигаются лишь при довольно медленном их сокращении, а наибольшая скорость движений – только в условиях их наименьшего отягощения. Определенные из проявлений скоростно-силовых способностей получили наименование "взрывной силы".

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей используют упражнения, характеризующиеся большой мощностью сокращений. Для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движения, при котором значительная сила проявляется в максимально минимальное время. Из широкого комплекса

упражнений для строго регламентированного воздействия на скоростно-силовые способности применяют в наибольшей степени те, которые удобнее сделать по порядку по скорости и степени отягощений. Главную часть таких упражнений используют с определенными наружными отягощениями, время от времени изменяя уровень отягощения, так как неоднократный повтор перемещений с обычным утяжелением, в том числе, если они выполняются с максимальной скоростью, последовательно (предоставление в относительно сжатые сроки) доводит к стабильности уровень мускульных сокращений, что ограничивает формирование скоростно-силовых возможностей).

Для оптимального решения этой задачи нужно использовать специальные спортивные методы:

Метод динамических усилий характеризуется формированием максимального силового напряжения при помощи работы с непределным отягощением с наибольшей скоростью. Данный метод применяют с целью развития способности к проявлению значительной силы в условиях стремительных перемещений.

Метод непредельных усилий характеризуется применением непредельных отягощений с максимальным количеством повторений. В связи с увеличением отягощения и направленности формирования силовых способностей применяют определенное число повторений от 10-12 и до 100. По мере утомления уровень мускульных усилий к окончанию выполнения упражнения должна приблизиться к наибольшей.

Метод изометрических усилий характеризуется использованием разных по величине изометрических усилий. С целью развития наибольшей силы мышц используют изометрические усилия в 80-90-процентные от наибольшего длительностью 4-6 секунд и 100% усилия продолжительностью 1-2 секунды. С целью формирования общей силы используют изометрические усилия в 60-70-процентные от наибольшего длительностью 10-15 с при каждом повторении. В каждом упражнении осуществляют 4-8 повторений. При применении данного способа следует принимать во внимание, что сила в большей мере выражается при тех суставных углах, при которых выполнялись данные упражнения.

Метод максимальных усилий характеризуется выполнением заданий, которые связаны с потребностью преодоления наибольшего сопротивления. Данный метод обеспечивает формирование способности к наибольшему сосредоточению нервно-мышечных стараний. Он является основным для развития максимальной силы.

Статодинамический метод характеризуется поочередным сочетанием в упражнении 2-х систем работы мышц - динамического и изометрического, выражающиеся в самых разных количественных характеристиках. С целью формирования силовых способностей используют 3-6-секундные изометрические напряжения с усилием 75-85 процентов от предельного, дальнейшей динамической работой взрывного характера, с существенным изменением отягощения до 20-30% от предельного. Этот метод более эффективен с целью формирования специальных силовых

способностей при режиме в разных вариантах работы мышц в условиях практических действий.

«Ударный» метод формирования силы характеризуется исполнением специализированных задач с моментальным преодолением ударно-воздействующего отягощения. К примеру, соскок с незначительного возвышения, с дальнейшим моментальным выпрыгиванием вверх.

Метод круговой тренировки характеризуется обеспечением комплексного влияния на разнообразные группы мышц. Упражнения выполняют в четкой последовательности, словно по кругу, с жестким соблюдением количества нагрузки и времени отдыха. При выборе упражнения следует соблюдать, чтобы каждое следующее упражнение включало в работу новую мышечную группу.

Игровой метод характеризуется формированием силовых возможностей в игровой деятельности, при которой разные игровые условия заставляют изменять режимы усилий на различные группы мышц на фоне нарастающей усталости организма.

Для организации стимулируемого развития скоростно-силовых качеств детей в школьном возрасте целесообразно использовать комплекс, составленный из скоростно-силовых упражнений с преобладающими скоростными проявлениями.

Рекомендации по использованию «Методического комплекта по развитию скоростно-силовой подготовленности по волейболу»:

1. Тренировочные воздействия целесообразно организовывать в виде выполнения скоростно-силовых упражнений в основной части урока сериями по методу круговой тренировки, длительностью не более 30 секунд с интервалом отдыха в 1 минуту между упражнениями и сериями.

2. При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные морфофункциональные особенности учащихся и использовать все имеющиеся возможности для текущего контроля их состояния и хода процесса восстановления после нагрузки, а также осуществлять необходимые восстановительные мероприятия на основе использования вариации режимов двигательной активности в паузах между выполнениями тренировочных нагрузок и в заключительной части занятий.

1. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества подростка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Большинство упражнений просты по своей структуре, они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Общеразвивающие упражнения – это специальные упражнения. Они играют важную роль в развитии и оздоровлении всего организма, содействуют развитию и укреплению крупных мышечных групп – плечевого пояса, туловища, ног, подвижности суставов, нормализации процесса напряжения и расслабления мышц. Задачей этих упражнений является формирование правильной осанки, укрепление всего опорно-двигательного аппарата и улучшение кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

Общеразвивающие упражнения активизируют работу высших моторных центров, управляющих движениями; содействуют проявлению физических качеств – быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительно-эмоциональное состояние. Определенная последовательность, в которой даются общеразвивающие упражнения, направлена на постепенное вовлечение всего организма в деятельное состояние, повышение функциональных процессов, способствующих его общей жизнедеятельности.

Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку (по воздействию на отдельные части тела) делятся:

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник, содействуют укреплению сердечной мышцы, оптимизируют ритмичность сокращений.

Вторая группа упражнений – для туловища, развития и укрепления мышц спины. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, при поворотах вправо, влево, а также при вращении туловища. Основное условие последнего упражнения – закрепить положение таза при выполнении вращения сидя, скрестив ноги калачиком, или зафиксировать ноги (их неподвижность) при стойке ноги врозь.

Третья группа упражнений – для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Они способствуют укреплению мышц живота, предохраняющих внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т. п.), а также препятствуют застою

крови в венозных сосудах (хлопок о колено, полуприседания, приседания и т. д.).

Таким образом, рассмотренный подбор упражнений, используемый одновременно, оказывает всестороннее укрепляющее воздействие на организм подростка. Вместе с тем выполнение общеразвивающих упражнений, требующих точности, четкости, определенной расчлененности и в то же время целостности, способствует воспитанию внимания, воли, целенаправленности, тормозных реакций, умения согласовывать свои движения с действиями и движениями всего коллектива детей, ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие упражнения поддаются расчленению и позволяют избирательно влиять на те или иные крупные и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы и др.), суставы, а также точно дозировать физическую нагрузку. Это обеспечивает своевременное равномерное развитие мышц, костной системы, опорно-двигательного аппарата.

По типу построения общеразвивающие упражнения могут выполняться при свободном построении, построении в звенья, в круг, в колонны, группами, парами. Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами, на снарядах.

Характерные особенности общеразвивающих упражнений следующие: 1) Упражнения просты и доступны всем категориям обучающихся. 2) Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц. 3) Позволяют легко регулировать нагрузку.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения с предметами:

- общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем;
- упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами:

- подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами;
- подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук);
- бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом;
- броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы;

- бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами:

- броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом;
- броски мяча снизу двумя руками на дальность;
- бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:

- держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону;
- держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения;
- сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:

- общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами);
- сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми);
- прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Упражнения с волейбольным мячом на месте:

1) И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью.

1 – мяч вперед, поворот головы вправо;

2 – И.п.;

3 – мяч вперед, поворот головы влево;

4 – И.п.

2) И.п.- узкая стойка, мяч внизу.

1 - мяч вперед;

2 – мяч вверх;

3 – мяч вперед;

4 – мяч вниз.

3) И.п. – широкая стойка, мяч перед грудью.

1 - поворот туловища вправо;

2 – И.п.;

3 – поворот туловища влево;

4 – И.п.

4) И.п.- стойка ноги врозь, мяч вниз.

1 – мяч вверх, правая нога назад на носок;

2 – и.п.;

3 – мяч вверх, левая нога назад на носок;
4 – и.п.

5) И.п.- широкая стойка, мяч внизу.
1 – наклон туловища и мяча к правой ноге;
2 – наклон туловища и мяча к центру;
3 – наклон туловища и мяча к левой ноге;
4 – И.п.

6) И.п. – стойка ноги вместе, мяч вперёд.
1 – Выпад правой ногой вперёд, мяч вверх;
2 – И.п.;
3 – Выпад левой ногой вперед, мяч вверх;
4 – И.п.

7) И.п. – ноги врозь, мяч внизу.
1 – выпад правой в сторону, мяч вперёд;
2 – И.п.;
3 – выпад левой в сторону, мяч вперёд;
4 – И.п.

8) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу
1 – Присед, руки с мячом вперед;
2 – И.п.;
3 – Присед, руки с мячом вперед;
4 – И.п.

9) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 – подбросить мяч;
2 – сделать 3 хлопка перед собой;
3 – поймать мяч;
4 – и.п.

10) И.п. – узкая стойка, мяч перед грудью;
1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх;
2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью;
3 – прыжок ноги врозь, мяч вверх;
4 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью.

Упражнения в парах:

1) и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.
1-2- стойка на носках, руки вверх;
3-4- и.п.

2) и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.
1-3- пружинистые наклоны;

- 4- и.п.
- 3) и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».
1-3- наклоны вправо;
4- и.п.
5-8- тоже влево.
- 4) и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.
1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;
5-8- то же влево.
- 5) и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.
1- полунаклон, мах левой ногой назад;
2- и.п.
3-4- то же правой ногой.
- 6) и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.
1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;
3-4- и.п.
- 7) и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.
1- сед согнув ноги;
2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон)
3-4- и.п.
5-8- то же выполняет партнёр;
- 8) и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.
1-2- присед;
3-4- и.п.
- 9) и.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.
1-4- прыжки по кругу влево;
5-8- то же вправо;
затем смена и.п.(поменять ноги).

3. Техническая подготовка

3.1. Приемы подачи

Подача в волейболе намного больше, чем простой ввод мяча в игру. Подача – единственный навык в игре, в котором успех определен исключительно одним игроком: подающим. Целью подающего при вводе мяча в игру должен быть один из нескольких желательных результатов: эйс, который не может быть возвращен противником; подача произведенная таким

способом, что не позволяет противнику выполнить любой вид эффективного нападения; или подача, которая устраняет, по крайней мере, один из атакующих вариантов противника, давая собственным блокирующим и защитникам наилучший шанс способа обработки и возвращения мяча. В зависимости от подающего, навыков противника и условий, эти три результата могут быть достигнуты с помощью нескольких видов верхней подачи: планирующая подача, стоя на полу, топ-спин (с высоким вращением) подача стоя на полу, планирующая подача в прыжке или топ-спин подача в прыжке.

Как только игроки могут выполнить, по меньшей мере, один из видов подачи с последовательной точностью, то они должны работать над совершенствованием сильного навыка во втором виде подачи. Это позволяет чередовать свои подачи, чтобы захватить принимающих врасплох. Также у них будет резервная подача, чтобы обратиться к ней, когда их предпочтительная подача не будет работать.

Также подающие должны совершенствовать их основную подачу в различные зоны площадки, так же из различных зон вдоль лицевой линии. Например, подающий планер с пола может вызвать проблемы у противника, если она может последовательно подать во все зоны площадки, включая укороченную подачу, на заднюю линию, по диагонали и по линии. Этот эффект умножается, если подающие могут поразить одну и ту же зону, подавая из правой, центральной и левой зон из-за лицевой линии. Потом принимающие, которые могут хорошо принимать с одного угла, возможно, не настолько успешны, если они должны принимать подачу с противоположной стороны лицевой линии.

3.2. Нападающие удары

Самым зрелищным моментом любого волейбольного матча является атака. Именно в процессе атакующих действий команды получают 50-70% результативных очков. Вся команда стремится создать момент для удачного исполнения этого эффектного элемента. Игрок, владея техникой исполнения таких ударов, может придать ускорение мячу до 130 км/ч.

Нападающий удар – перебрасывание мяча на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приема. Это трудные сообразно по структуре двигательные действия.

В предоставленной ситуации атакующий удар выступает как объект обучения: для педагога он – объект преподавания, для обучающегося он является предметом изучения. В процессе их общей деятельности, как субъектов обучения, происходит передача («переход», интериоризация) освоенности атакующего удара и сопутствующих познаний от обучающего к обучаемому в четыре шага, что образует процесс обучения двигательному действию.

На первом этапе, при поддержке общеразвивающих упражнений, повышают степень развития основных физических свойств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При помощи подготовительных упражнений повышают степень развития физических качеств, от которых

зависит удачное изучение нападающего удара, его совершенствование. Это, прежде всего, скоростно-силовые свойства для увеличения высоты прыжка (прыгучесть), скорость ударного движения по мячу, быстрота перемещений на коротких дистанциях, координационные возможности. Высокая степень развития физических свойств обязательна для удачного овладения техникой нападающего удара.

Наряду с развитием данных свойств, обучающийся усваивает познания о роли и месте физической подготовленности в освоении опыта предоставленного приема игры.

На первом этапе у обучающихся создается правильное представление об атакующем ударе, требуемой технике. Для этого можно использовать просмотр видеозаписей игр высококлассных волейболистов с приостановкой (стоп-кадр), замедлением движения, демонстрацию приёма учителем.

На втором этапе происходит разучивание – практическое усвоение атакующего удара, его воссоздание по образцу, созданному на первом этапе. При разучивании этого сложного двигательного действия практикуют способ расчлененного обучения (сообразно долям).

Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад. При ударе по мячу рука выпрямляется, а тело сгибается на выдохе. Приземляться следует на слегка согнутые колени ног.

Изучают следующие действия: 1) отдельно заключительное движение (финальное напряжение); 2) замах и удар по мячу в опорном расположении, прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; 3) удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два, три шага; 4) удар с разных сообразно по высоте и расстоянию передач; удар при противодействии блокирующих.

При разучивании главный смысл обретают подводящие упражнения, которые формируют благоприятные условия для формирования двигательного умения, функционально и структуры, предшествующей становлению двигательного опыта.

Нападающие удары бывают следующих видов: по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом.

Техника нападающего удара «по ходу»: **Разбег.** Начальной фазой нападающего удара является разбег, который обычно производится под тем или иным острым углом по отношению к сетке. Конкретно угол разбега зависит от особенностей данного нападающего и качества передачи на удар. Разбег, направленный перпендикулярно к сетке, невыгоден, так как игрок может легко задеть сетку ударяющей рукой после удара, а приземляясь, часто наступает на среднюю линию. Также невыгоден разбег вдоль сетки; при таком разбеге малейшая неточность в передаче мяча резко снижает успешное проведение нападающего удара и даже при хорошей передаче трудно

провести удар с переводом (такой разбег широко использовали только некоторые нападающие, как В. Свиридова, Д. Федоров, выполняющие удары с толчка одной ноги). Начало разбега должно совпадать с приближением мяча к кистям игрока, делающего передачу на удар. Однако, если нападающий готовится к удару с низкой передачи, он должен начинать разбег значительно раньше. Разбег начинается с ускоренной ходьбы, переходящей перед толчком в бег. С увеличением скорости разбега центр тяжести тела постепенно понижается за счет сгибания ног и увеличения наклона туловища вперед.

Толчок. Только немногие из наших волейболистов используют толчок с одной ноги, а основным способом толчка для нападающего удара является толчок с двух ног. В последнем шаге разбега выпрямленная опорная нога, вынесенная вперед, несколько гасит инерцию разбега за счет ее сгибания в коленном суставе и стопорящего движения стопы (постановка ноги на пятку). Одновременно с этим стопорящим движением вторая нога перемещается к опорной ноге; при исходном положении для толчка обе ноги согнуты в коленных суставах и находятся почти на одном уровне. Сам толчок производится за счет активного разгибания ног и вспомогательной работы рук. При толчке разгибание ног происходит в следующей последовательности: сначала совершается разгибание в коленных суставах, затем оно дополняется разгибанием в тазобедренных суставах, и последним производится разгибание в голеностопных суставах. В конце толчка первыми отрываются от земли пятки, затем носки ног. При резкой и координированной работе рук высота прыжка значительно повышается.

Нападающий удар с поворотом туловища выполняется в три фазы:

1) Подготовительные действия. Выполняется разбег, прыжок и замах как при прямом нападающем ударе. При ударе с поворотом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны. При ударе с поворотом влево игрок оставляет мяч с левой стороны ударной зоны.

2) Поворот тела в безопорном положении вправо или влево.

3) Выполнение нападающего удара в новом положении.

Техника обманного удара. Обязательным условием успешности этого приема является качественная имитация сильного нападающего удара, для чего игрок должен сделать резкий разбег и высоко прыгнуть, как и для удара, замахнуться и только в самый последний момент вместо удара перебросить мяч одной рукой через руки блокирующих. Обманный удар надо выполнять мягко, кончиками пальцев, а не кулаком или напряженной ладонью, так как тогда трудно будет направить мяч в нужное место. Так же нецелесообразно выполнять этот прием двумя руками – этим противнику преждевременно становится понятен замысел нападающего.

Направление обманных ударов зависит от особенностей команды противника и от конкретной игровой обстановки. Обычно они выполняются по следующим зонам: 1) Мяч опускают прямо на руки блокирующих. 2) Обман производится около сетки вблизи боковой линии. 3) В среднюю часть линии нападения. 4) В район задней линии за зоной 6.

3.3. Защитные действия

Под игрой в защите подразумевается прием и передача особо трудных мячей (нападающих, обманных ударов и т. д.). Для правильного выхода под мяч и выполнения верхней передачи в средней стойке в этих случаях у игроков имеется мало времени, и поэтому такие мячи игроки редко принимают способом сверху (только при очень стремительных перемещениях). Чаще трудные мячи игрокам приходится принимать за счет других защитных действий (прием мяча снизу, приемы с падениями).

При обычных передачах главной задачей игрока является направление мяча в нужном направлении (передача «сразу» на удар и т. д.), а в защитных действиях важно принять мяч, а направление передачи – второстепенная задача, которая выполняется только по мере возможности. Поэтому основной целью игры в защите является безошибочный прием мяча; только при полной уверенности, что это основное действие будет выполнено, игрок имеет право усложнить его передачей мяча в нужном направлении. Практически в особо трудных положениях игроки должны совершенно отказываться от направления мяча в определенное место, а только поднимать мяч без ошибки высоко вверх в пределах своей площадки. Часто игроки при защитных действиях пытаются направить мяч «сразу» на удар и производят грубую техническую ошибку при приеме мяча (захват, двойной удар) – в результате команда теряет очко. Конечно, автор далек от того, чтобы толковать игру в защите как простое подбивание мяча вверх без всякого тактического замысла в любых игровых условиях. Речь идет только о таких моментах, которые таят в себе опасность привести к технической ошибке при приеме мяча. Где этой опасности нет, игроки обязаны не только принять мяч, но и направить его туда, где имеются большие возможности для нанесения неожиданного удара.

Лучшим способом приема трудных мячей является прием мяча сверху двумя руками в средней стойке. Однако этот прием не может быть основным, так как в большинстве случаев практически его применить невозможно. Сравнительно чаще можно применить прием мяча сверху в низкой стойке и верхнюю передачу с падением-перекатом на бедро-спину; это целесообразные приемы.

При приеме мяча снизу используется для удара только твердая часть кисти (кулак, тыльная сторона кисти, боковая поверхность кисти со стороны большого пальца) или предплечья.

Дополнительным элементом защиты является страховка. Можно выделить несколько видов страховки: 1) Страховка своих блокирующих игроков. 2) Страховка своих игроков, производящих нападающий удар. 3) Страховка своих игроков, принимающих трудный мяч. 4) Страховка своих игроков, слабо владеющих приемом подачи.

4. Комплекс специальных физических упражнений

Специальная техническая подготовка включает в себя комплекс упражнений и нагрузок, направленных на формирование следующих качеств волейболистов:

1. Быстрота перемещения;
2. Навык быстрого рывка с места и быстрых ответных действий;
3. Быстрота двигательных реакций и быстрота перемещения;
4. Сила и скорость сокращений мышечных групп, участвующих в выполнении подачи мяча;
5. Сила и скорость сокращений мышечных групп, участвующих при выполнении нападающих ударов;
6. Прыгучесть;
7. Увеличение силы удара.

Упражнения для развития быстроты перемещения:

1. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег, обгоняя колонну, бежит впереди, затем обгон начинает следующий занимающийся и т.д. При обгоне применяются и другие перемещения.

2. Бег с изменением направления: оббегания препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.

3. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом, наряду с развитием скоростно-силовых способностей, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов.

4. Бег с высокого и низкого старта 20-30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами и левым боком вперед, лицом вперед, двойными шагами и скачками. (Во время передвижения одним из указанных выше способов выполнять ускорения в определенных зонах площадки или в ответ на сигнал тренера).

5. Соревнования в беге 30-60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (обязательно с учетом времени).

6. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей) и преодолением препятствий.

Привитие навыков быстрого рывка с места и быстрых ответных действий:

1. Бег с остановками и изменением направления. "Челночный" бег 3x10 м., (общий пробег за одну попытку – 20-30 м), отрезок вначале пробегается лицом вперед, а потом – спиной вперед и т.д.

2. По принципу "челночного" бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках по треугольнику, прямоугольнику

3. По зрительному сигналу бег 10–15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).

Развитие быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения:

Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения полезно во время перемещения обучающихся различными способами выполнять разные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Эти упражнения можно разделить на следующие группы.

Группа 1. Способ передвижения постоянный, по сигналам меняется направление движения:

1. Волейболисты перемещаются приставными шагами в правую сторону; если тренер-преподаватель подкидывает (или поднимает) мяч, следует остановиться, развернуться и начать перемещение в левую сторону; по сигналу – снова произвести разворот и снова продолжить движение в правую сторону и т.д.

2. Волейболисты совершают пробежку, если тренер-преподаватель поднимает (или подкидывает) мяч одной рукой - это сигнал для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опускает (или бросает) мяч вниз – это сигнал для перехода на приставные шаги левым боком вперед; если наставник поднимает мяч двумя руками, занимающиеся начинают бег спиной вперед (можно варьировать задания).

Группа 2. Способ перемещения и направления постоянные, изменяется скорость (ускорение):

Обучающиеся передвигаются шагом вокруг зала, по сигналу они переходят на бег (8-10 м), затем снова переходят на ходьбу и т.п.

Группа 3. Направление передвижения волейболистов постоянное, по сигналам изменяется исходное положение или способ перемещения:

1. Волейболисты перемещаются приставными шагами вправо, по сигналу наставника, необходимо повернуться левым боком и продолжить перемещения.

2. Во время бега спиной вперед: если тренер-преподаватель отводит руку с мячом в сторону – выполняется остановка и делаются три-четыре приставных шага в сторону соответствующую отведенной руке.

Группа 4. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения:

Во время передвижений сигналом служит: подбрасывание мяча – для имитации верхней передачи с последующим падением на грудь; поднятие мяча – сигнал для имитации передачи снизу и выполнения имитации нападающего удара. Следовательно, на каждый сигнал наставника воспитанники должны отреагировать соответствующим ответным действием.

Группа 5. Сочетание упражнений 1–4 групп:

Сочетания предполагают собой максимальную заинтересованность, однако приступать к ним надо весьма очень осторожно, только лишь после

отличного освоения обучающимися более простых заданий. Примерные сочетания упражнений:

1. Во время бега, по сигналу: бросок мяча вверх – ускорения 6-8 м, удар мяча об пол – переход на шаг.

2. Во время перемещения, по сигналам: ускорение (имитация нападающего удара) или остановка (имитация приема мяча снизу).

3. Упражнения с изменением направления и способа передвижения: при броске мяча вверх – ускорение лицом вперед, при ударе мяча об пол – остановка и ускорение назад спиной вперед. Возможен вариант с осложнением задачи, используя отвлекающие действия (имитация броска мяча вверх, но бросить его об пол; при сигналах с подбрасыванием и поднятием мяча, руку выносить медленно, а в последний момент – подбросить мяч и т.д.).

Формирование силы и скорости сокращений мышечных групп, участвующих в выполнении подачи мяча:

1. Круговые движения руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

2. Упражнение с резиновой лентой сопротивления. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор закреплен на уровне плеча), руки находятся за головой и держат ленту, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же самое, но можно выполнять одной рукой (поочередно правой и левой). То же, но амортизатор укреплен на уровне коленного сустава, а обучающийся стоит рядом со стенкой. Выполняются движения рук вперед, затем вверх.

3. Упражнения с резиновой лентой сопротивления. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы закреплены на уровне коленного сустава), движение руками вперед, затем вниз. То же, но выполняется только правой рукой с шагом левой ноги вперед (имитация нижней прямой подачи).

4. Упражнения с резиновой лентой сопротивления. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой вперед и вверх (имитация верхней прямой подачи).

5. Упражнения с набивным мячом (весом 2 кг). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе.

6. Упражнения с набивным мячом (весом 1 кг). Бросок мяча снизу одной рукой над головой: справа-налево, и наоборот.

7. Броски набивного мяча (весом 1 кг). Бросок набивного мяча "крюком" через сетку.

8. Упражнения с волейбольным мячом. Улучшение ударного движения при верхней прямой подачи по мячу на резиновых растяжках.

9. Упражнения с волейбольным мячом. Верхняя прямая подача с наибольшей силой в волейбольную сетку. То же самое, но выполняется подача мяча другой рукой.

Формирование силы и скорости сокращений мышечных групп, участвующих при выполнении нападающих ударов:

1. Упражнения с резиновой лентой сопротивления. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор закреплен на уровне головы), производится имитация нападающего удара в прыжке (сначала правой рукой, затем - левой).

2. Упражнения с набивным мячом (весом 2 кг). Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в пол с активным движением кистями сверху вниз. Упражнение сначала выполняется стоя на месте, затем в прыжке (бросать мяч перед собой в площадку, где находится гимнастический мат). В следующем упражнении и.п. – мяч внизу перед туловищем. В прыжке надо выполнить замах назад и сделать бросок из-за головы в высшей точке взлета.

3. Броски набивного мяча (весом 1 кг). Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке через сетку высотой 220–230 см.

4. Броски набивного мяча (весом 1 кг). Броски набивного мяча весом 1 кг "крюком" в прыжке через сетку. Упражнение выполняется в парах.

5. Имитация прямого нападающего ударов. Занимающиеся держат в руках мешочки с песком, либо теннисные мячи со свинцовой дробью внутри.

Затем выполняют имитацию, упражнение выполняется в парах.

6. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу. Расстояние до цели 6–8 м, метание выполняется с места, с разбега, в прыжке – вне сетки и в прыжке через сетку. Можно провести соревнование на точность метания теннисных мячей.

7. Совершенствование ударного движения нападающего удара на мяче на резиновых растяжках. То же самое упражнение, но уже у волейбольной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. То же, но на руке укрепляется отягощение (от 50 до 200 г) в строгой последовательности: плечо, предплечье, кисть. Удары выполняются сериями по 6–8 ударов с паузами отдыха по 2 мин.

8. Поочередное нанесение серий по 10 ударов рукой с последующим 20-секундным отдыхом.

9. Поочередное выполнение с наибольшей частотой по 10 сек. Ударов руками, а затем – бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 сек.

10. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

12. Осуществление фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с сосредоточением усилия в одном из них. Начинать с двух ударов в серии, затем постепенно повышать их число.

13. Прыжки на скакалке, стараться время от времени "прокручивать" ее руками более одного раза за один подскок.

14. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 мин. отдыха, заполненного выполнением медленных плавных движений.

15. Постоянными скоростными ударами, обращенными на листок тонкой бумаги, достигать того, чтобы без контакта с бумагой все время стараться прижимать ее к стене.

Упражнения на развитие прыгучести:

1. Приседание в присед и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же самое, но упражнение выполняется с набивным мячом в руках.

2. И.п. стоя на гимнастической стенке, правая нога согнута, левая опущена вниз; держась руками за рейку на уровне груди, происходит быстрое разгибание ноги (при этом от стенки нельзя отклоняться). То же самое упражнение, но уже на левой ноге.

3. Непрерывные броски мяча над собой стоя, в прыжке и последующая ловля после приземления.

4. Стоя на расстоянии 2-2,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх в стену, приземлиться, тут же снова подпрыгнуть и поймать мяч и т.д., прыжки производятся равномерно, без лишних подскоков. То же, но мяч подбрасывается вверх.

5. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, броски мяча о стену и последующая ловля в прыжке.

6. Прыжки на одной и обеих ногах, прыжки на месте и в движении лицом вперед, прыжки в движении боком вперед и прыжки в движении спиной вперед. Всё то же самое, но с отягощением (с двумя или тремя набивными мячами в руках, либо с отягощением на ногах).

7. Многократные прыжки вверх на сложенные гимнастические маты (высота матов и количество прыжков подряд постепенно увеличиваются).

8. Прыжки вниз с двух или трех гимнастических скамей, либо с гимнастической стенки на гимнастические маты.

9. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением преград (гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические палки, легкоатлетические барьеры).

10. Прыжки вверх с доставанием скакалок, отталкиваясь одной ногой, двумя ногами с места. То же, но прыжки с разбега.

Упражнения на растяжку для рук (для увеличения скорости удара):

Выполнять эти упражнения следует только после тщательной разминки рук и, особенно, локтевого сустава.

1. Положить обе руки на плечи. Руки расслаблены. По очереди выкидывать руки вперед, не напрягая их, как будто стращивается с кончиков пальцев вода. Затем, то же самое выполнить, только руки выбрасываются в стороны. То же самое можно выполнить, опустив руки вниз, и потряхивать руками. Можно начать с 10–12 повторений на каждую руку и постепенно довести до 40.

2. Расположить одну руку перед собой ладонью от себя. Другой рукой схватить первую руку за пальцы. Вытягивайте руку перед собой, другой рукой отгибая кисть и пальцы на себя. То же самое проделать и с другой рукой. Повторять от 20 до 30 раз на каждую руку.

Специально-подготовительные упражнения (интегральная подготовка)

1. Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью (перемещение – остановка – передача; нападающий удар – передача; нападающий удар – прием мяча снизу; прием мяча снизу – имитация блока; передача мяча на удар – блок; передача мяча на удар – нападающий удар). Каждая пара упражнений выполняется многократно.

2. Последовательное выполнение комплекса приемов без пауз: подача, прием мяча снизу, передача мяча сверху на удар в прыжке, перемещение к месту подачи. Повторить 4—6 раз.

3. Серийное выполнение нападающих тактических действий (розыгрыш 6-10 подач в каждой расстановке).

4. Серийное выполнение защитных тактических действий (прием 6-10 нападающих ударов в каждой расстановке).

5. Нападающий удар после приема подачи нападающим игроком, самостраховка, прием 2-3-х мячей в защите. Повторить задание 4-6 раз.

6. Чередование игры в волейбол с игрой в баскетбол (10 мин – волейбол, 5 мин – баскетбол) – 2-3 раза, отдых между играми – 2-3 мин.

7. Упражнения на переключение с одних технико-тактических действий на другие (групповые действия): нападение – защита; защита – нападение; защита – нападение – защита; нападение – защита – нападение. Задача: держать мяч в игре с переходом после розыгрыша одной-двух подач.

Техника защиты

Техника перемещений. Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

Техника противодействий.

Приём мяча. Это технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Прием мяча снизу одной и двумя руками. Приём снизу – это основной приём защитных действий. Приём снизу двумя руками является основным способом приёма мяча в современной игре. Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперёд, вытянутыми и напряжёнными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полёта мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях, тело игрока поднимается вверх и несколько вперёд (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаёт для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растёт незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет

смысл для контроля за направлением полёта мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперёд.

Приём мяча снизу одной рукой. Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нём не участвуют. Пальцы рук напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью. Такой приём можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро, спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

Падение – важный элемент игры в защите. Падение – это крайняя ситуация, когда уже по-другому мяч принять невозможно. Существует несколько видов падения:

- падение вперед (на грудь). Само падение происходит как бы волной, вначале нужно подбить мяч, а затем как бы смягчить приземление руками, перескальзывая на грудь;

- падение в сторону (перекат). Это падение делается в сторону за мячом. Вначале рука скользит по площадке (это необходимо, когда мяч очень близко к площадке) пока полностью не вытягивается, затем рука оставляется в таком положении и идет кувырок через плечо (такое падение делается и влево и вправо). В случае переката важно выбрать, какой рукой доставать мяч. Необходимо, чтобы само движение руки возвращало мяч в площадку. То есть, если вы играете в 1-й зоне, то мячи, падающие в районе боковой линии, надо возвращать правой рукой. Соответственно, если то же самое в 5-й зоне, то левой.

Блокирование – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Блок – технический приём защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Игроки перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют, как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти. Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук

разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Беляева А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] /А. В. Беляева, Л. В. Булыкина. – М.: ФиС, 2007.
2. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол [Текст]/ Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. 400 с.
4. Лури, Ю. Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст]/ Ю. Ф. Лури. – М.: Феникс, 2003.
5. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников, – М.: Феникс, 2006.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. [Текст] / Н. Г. Озолин. – М., 2002. 864 с.
7. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов [Текст] / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. 329 с.
8. Фурманов, А. Г. Волейбол [Текст] / А. Г. Фурманов. – Минск: Современ. шк., 2009. 240 с.
9. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2004. 480 с.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201553596

11462/24

Регистрационный номер №

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Сыч Сергей Михайлович

с « 22 августа 2024 г. по « 24 августа 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(именование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме:

«Методика обучения технике и тактике «Самбо» в образовательных организациях»

в объеме **24 часа**
(количество часов)

За время обучения сдад(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
«Самбо» в системе физического воспитания школьников	2 часа	зачтено
Теоретические основы «Самбо»	2 часа	зачтено
Дидактические особенности освоения «Самбо»	4 часа	зачтено
Методика обучения технике «Самбо»	7 часов	зачтено
Методика обучения тактике «Самбо»	9 часов	зачтено

Проведен(а) записывающему в (на)

(именование предмета)

(именование учреждения)

Итого часов выдано на тему:



Ректор **Т.А. Гайдук**

Секретарь **Е.Н. Головки**

Город **Краснодар** Дата выдачи **24 августа 2024 г.**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201563405

Регистрационный номер № 2198/23

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Сыч Сергей Михайлович
(фамилия, имя, отчество)

с «.....» октября 2023 г. по «.....» ноября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (организации) дополнительного профессионального образования)

по теме:

«Организация системной работы и современные механизмы

управления школьным спортивным клубом в общеобразовательных

организациях»

в объеме

24 часа
(количество часов)

За время обучения сдад(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативно-правовое регулирование и методическое сопровождение деятельности школьных спортивных клубов	4 часа	зачтено
Роль и значение спорта: дано из программы ИРО Краснодарского края в системе образования	20 часов	зачтено

Проведен(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

(наименование учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор

Т.А. Гайдук

Секретарь

Л.Л. Вадбольская

Город Краснодар.

Дата выдачи 03 ноября 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201767305

Регистрационный номер № 1811/24

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Сыч Сергей Михайлович
(фамилия, имя, отчество)
с «.....» 26 августа 2024 г. по «.....» 02 сентября 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в
(наименование образовательного учреждения (подготовительного/дополнительного профессионального образования))
ГБОУ ИРО Краснодарского края
по теме:
«Деятельность учителя по достижению результатов
обучения в соответствии с ФГОС с использованием цифровых
образовательных ресурсов» (физическая культура)

в объеме **48 часов**
(полностью/частично)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере образования. Внедрение образовательных ФГОС	6 часов	Зачтено
Цифровые образовательные ресурсы как средство реализации ФГОС	14 часов	Зачтено
Современный урок с использованием ИОР: технологии, особенности проектирования и проведения в условиях внедрения образовательных ФГОС, общепедагогические и предметные задачи/испытания	28 часов	Зачтено

Принял(а) стажировку в (на)
(наименование предмета, организации, учреждения)



Итоговая работа на тему:

Ректор **Т.А. Гайдук**
Секретарь **П.В. Головкин**

Город Краснодар Дата выдачи 02 сентября 2024 г.