

А

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»  
Протокол № 08 «28» апреля 2022 г.

Ананьин А. С., Булыкина Л. В., Григорьев В. А., Дворников А. В. Учебное пособие для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)», обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», 49.03.04 «Спорт» профиль «Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». Москва, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)», 2022 г. 177 с.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, профессор Лексаков А. В.

Краткая аннотация учебного пособия:

Учебное пособие «Особенности спортивной подготовки волейболистов на этапе начальной подготовки» представляет собой комплекс учебно-методических материалов, определяющих содержание и организацию процесса спортивной подготовки волейболистов на этапе начальной подготовки.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт».

Цель учебного пособия заключается в способствовании овладению студентами общепрофессиональными компетенциями в области эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки волейболе.

ООО «Издательско-книготорговый центр «Колос-с»,  
ISBN 978-5-00129-329-3

## Оглавление

<b>Предисловие .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Структура тренировочного процесса.....</b>	<b>8</b>
1.1 Этапы многолетней подготовки юных волейболистов .....	8
1.2 Структурные элементы тренировочного процесса .....	10
1.3 Вопросы и задания для самоконтроля.....	16
1.4 Список рекомендуемой литературы.....	17
<b>Глава 2. Особенности проведения тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей развития детей 8–11 лет .....</b>	<b>18</b>
2.1 Особенности развития опорно-двигательной системы .....	19
2.2 Особенности развития нервной системы .....	22
2.3 Особенности развития дыхательной и кровеносной системы .....	23
2.4 Особенности развития пищеварительной системы .....	25
2.5 Особенности развития физических способностей .....	26
2.6 Вопросы и задания для самоконтроля.....	42
2.7 Список рекомендуемой литературы.....	42
<b>Глава 3. Содержание видов спортивной подготовки юных волейболистов на этапе начальной подготовки.....</b>	<b>43</b>
3.1 Физическая подготовка.....	43
3.2 Техническая подготовка .....	59
3.3 Тактическая подготовка.....	68
3.4 Интегральная подготовка .....	71
3.5 Психологическая подготовка .....	76
3.6 Теоретическая подготовка.....	83
3.7 Воспитательная работа .....	87
3.8 Вопросы и задания для самоконтроля.....	92
3.9 Список рекомендуемой литературы.....	93
<b>Глава 4. Особенности планирования тренировочного процесса юных волейболистов на этапе начальной подготовки.....</b>	<b>96</b>

4.1 Вопросы и задания для самоконтроля.....	99
4.2 Список рекомендуемой литературы.....	99
<b>Глава 5. Особенности построения тренировочного занятия юных волейболистов на этапе начальной подготовки.....</b>	<b>100</b>
5.1 Организация и проведение подготовительной части тренировочного занятия..	100
5.2 Организация и проведения заключительной части тренировочного занятия.....	104
5.3 Вопросы и задания для самоконтроля.....	105
5.4 Список рекомендуемой литературы.....	105
<b>Глава 6. Система контроля уровня подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки.....</b>	<b>107</b>
6.1 Контроль уровня физической подготовленности .....	108
6.2 Контроль уровня технической подготовленности .....	116
6.3 Контроль уровня теоретической подготовленности.....	133
6.4 Вопросы и задания для самоконтроля.....	134
6.5 Список рекомендуемой литературы.....	135
<b>Приложения.....</b>	<b>137</b>
1.Примерные каталоги тренировочных заданий по технической подготовке для этапа начальной подготовки первого года.....	137
1.1.1Примерный каталог тренировочных заданий по обучению верхней прямой подаче. ....	137
1.1.2Примерный каталог тренировочных заданий по обучению передаче мяча сверху двумя руками. ....	140
1.1.3Примерный каталог тренировочных заданий по обучению приему мяча снизу двумя руками. ....	143
1.1.4Примерный каталог тренировочных заданий по обучению нападающему удару. ....	145
2.Примерные каталоги тренировочных заданий по специальной физической подготовке.....	147
2.1.1Примерный каталог тренировочных заданий по воспитанию специальной силы .....	147

2.1.2Примерный каталог тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты .....	152
2.1.3Примерный каталог тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости.....	154
2.1.4Примерный каталог тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости .....	156
3.Примерный каталог подвижных и спортивных игр специальной направленности .....	158
<b>Список литературных источников.....</b>	<b>173</b>